

A
NATIVE DOCTOR
Compiled from several Medical works.
BY
RUNCHODLAL VITHALDASS.
1879.

एक देशी वैद.

वेदक संबंधी पुस्तकोना आधार उपरथी रची छपावी
प्रगट करनार

रणछोडलाल विठ्ठलदास.

सने १८७९—संवत् १८३५
मूल छ आना. Price six Annas.

अभद्रावादः

आडियाभां अभरतसाधना महादेवभां 'हितेच्छु'
प्रसभां पत्रेल नेशंग भूणछम्मे छाप्यो.

सने १८९७ना २५ भा आकट प्रभाणि हक नोधान्योछे.

Registered for Copy-right under Government of
India's Act XXV of 1867.

આ નાનો દેશી વૈદ અમારાં પ્રગટ કરેલાં વૈદક સંબંધી પુસ્તકોનો આધાર ષોષ એ ઉપરથી તથા ખાજાં પુસ્તકો અને ચોપાન્યાં વિગેરે વાંચી તેમાંથી સાર લેઈ બનાવ્યો છે. રોગની દવાઓ અસલ પુસ્તકો પ્રમાણેજ દાખલ કરેલી છે તોપણ દરેક જાણે પોતાની પક્કી ખાતરી કરી ઉપયોગ કરવા. ધણી ખરી દવાઓ જાણીતી છે એટલે તેનાં ગુણો ધણા ખરાતા જાણવામાં હશેજ. રોગીને તેની ઉમ્મરના પ્રમાણમાં દવા આપવી. ગામડામાં આ પુસ્તકનો વધારે ઉપયોગ થશે. માટાં ગામો કે શહેરમાં સરકારી હસ્પિતાલો અને ડિસ્પેન્સરીઓ હોયછે, તેથી ત્યાંના લોકોને કાબેલ ડાકતરોની દવા તેમજ સલાહ મળી શકે છે.

દોહરા.

દુરસ્ત તનને રાખવા, મિતહારી સહુ થાઓ;
આ લોકે ઇશ્વર મજી, વેગે વૈકુંઠ જાઓ. ૧
સુખથી સોની સાંભરે, દુખથી ઇશ્વર સોય;
રોગે વૈદ બોલાવીને, દવા કરે સૌ કોય. ૨

ભાગ પહેલો.

૧ દેશી વૈદનું માષણ.

આ વૈદે એક દિવસે પોતાના દવાખાનામાં દવા લેવા આવનાર રોગીઓની આગળ નીચે મુજબ ભાષણ કર્યું.

ભાઈઓ દરેક માણસનો ખાસ ધર્મ છે કે, તેણે પોતાનું શરીર સાચું રહે તેવી રીતે ચાલવું. ઘણાં ખરાં દરદે માણસોને પોતાની બૂલથાજ થાય છે. ખાધા પીધામાં ખેત્તંદાજો, સુવ્રડતાની ખામી, હંવાની અસ્વચ્છતા, વિગેરે કારણોથી માણસોને દરદે લાગુ પડે છે. જો માણસ ખરાબર નિયમસર રહે, તો તેના શરીરને બળ આવવાની નહીં. અને તે લાંબી ઉંમર મોગવવાનો. ભાઈઓ તમારે ઘરખાર સાફ સુક રાખવાં, ખુલ્લી હવામાં દરરોજ હરવું કરવું, લુગડાં લતાં ચોખાં પહેરવાં, સાબુચોળી દરરોજ નહાવું, અશીણુ, દારૂ, તાડી, ભાંગ, ગાંજો એવી એવી કેશી વસ્તુઓ પીવી નહીં. તેમજ તંબાકુ પીવી, સુંઘવી, કે ખાતી નહીં. ધોરાક પૂરતો અને પુછી કારક લેવો. પાણી ખરાબર ગળીને ચપચપ કરી પીવું. અંધકોશ પડવા દેવો નહીં. અતીથિ ચીંતા કરવી નહીં. મનને સદા આનંદમાં રાખવું. એ રીતે ચાલશે તો તમે સદા સુખી રહી લાંબી ઉંમર મોગવશો. આ જો દરદે તમને લાગુ પડયાં છે. તે તમારી ઉપરની ખાતોમાં કસુર થવાથી થયાં છે. દવા લેઈ

દરદોને મઠાડવા, તે કરતાં દરદો નજ થાય, એ રીતે ચાલવું એમાં ફેટકું સાફ છે. તમે શરીર સાચવવા જેટલી ખામી કરો છો, તેટલી તમે ઇશ્વરી કોપ પોતા તરફ ખેંચી રહો છો. અને તેથી તમને રોગ રૂપી શિક્ષા ઇશ્વર કરે છે. તેણે તમને આપું દેહિયમાન શરીર બંધીશ કરવું તે ખાસ મતલબ માટે આપ્યું છે. તમે પોતે પોતાની ખાતર પણ બરાબર સંભાળ લેઈ શકતા નથી એ નવાઈ જેવું છે. ઇશ્વર પરમદયાળુ છે, તેથી તે ક્ષમા કરે છે. તેમ છતાં તમે તેનો દિવસમાં ફેટલીવાર ઉપકાર માગી તેનું સ્મરણ કરો છો? મારી કુંકામાં ફેટલાની મતલબ એટલીજ છે કે, તમારે આ સંસારમાં ખરું સુખ ભોગવી, પરલોકમાં અનંત કાળનું સુખ ભોગવવા જવું હોય તો, આ દુનીઆમાં શરીર નિરોગી રહે તેવી રીતે ચાલી તનમનથી ઇશ્વર સ્મરણ કરો, એટલે એ બંને સુખો આપો આપ તમને પ્રાપ્ત થશે. વળી જો તમે નીચેના કાયદા બરાબર પાળશો તો મારા જેવા વૈદની તો શું પણ મોટા અફલાતુન વૈદની પણ તમારે કદાપિ જરૂર પડશે નહીં. એવું એક નામીયો પ્રાચીન વૈદ કહી ગયો છે.

આમડી સાફ, માંથુ ઠંડુ અને હોજરી બરાબર રાખજો. પછી વૈદની એક તબબાર પણ દરકાર રાખતા નહીં. જે કાંઈ પણ દરદો ઉત્પન્ન થાય છે, તે એ કાયદા માંહેની એક પણ બાબત તોડવાથી થાય છે. પણ બીના રાખ્યા હોય તો સલેખમ અને ખીજાં છાતીનાં દરદો થઈ

(૫)

આવે છે. જો આમડી સાફ રાખી નહીં હોય તો કુદરતી દરવાજો બંધ પડી જાય છે. અને અંદર કીચડ એકઠો થાય છે. હોજરી એ કુદરતી રસોડું છે. તેમાં આરાકનું પ્રમાણ અને ખુખી બરાબર નહીં હોય તો માંચું ઠંડું કઢી પણ રહે નહીં. અને ખાણું બરાબર પર્યા વગર ત- નદુરસ્તી જળવાઈ શકાતી નથી. એ સમજાને બરાબર છે. એટલા માટે દરદ થાય, અને પછી તેનો ઉપાય સો- લવા જાય, તેને બદલે દરદ નહીં થાય, એવો બદોબસ્ત લોકો રાખે તો વૈદનું ઠેકું થોડું કામ પડે?

આ ચોપડીમાં હું તમારે માટે બંખાણથી તન દુરસ્તી જળવવા સંબંધી બાબત લખ્યા પછી ખાધા પીધામાં આવતી ઘણીકી સીજોના ગુણ અવગુણ દર્શાવીશ, અને પછી રોગના ઉપાયો પણ બતાવીશ. પછી છેવટ ને કાંઈ તમને ઉપયોગી હશે તે બાબતો પણ લખીશ, માટે તમારે ખુબ લક્ષ રાખી તેનો અભ્યાસ કરવો. એ- ટલે તમે એકદમ કદાપી દરદના પંજમાં આવી નહીં રસો. એટલું કહી આ બાબત પૂરું કરું છું.

૨ વૈદનું કામ શું છે?

દરદોનો સમજો ઇલાજ કાંઈ વૈદના હાથમાં નથી. શરીરના સાંચામાં ખીગાડ થયો તો શરીર સાંચો પોતેજ તેમાં સુધારો કરવા મંડી જાય છે. દરદ અને રોગનો ઉપાય સમજો કુદરતના હાથમાં છે. એક દરદ લાગુ પ- ડતાંજ કુદરત તેનો ઉપાય કરે છે. વૈદ પોતાની ફાંખો

(૬)

યા કુદરતને મદદ, સેહેલાઈ અને હિમ્મત આપે છે. તનકુરત હાલતમાં કુદરત શરીરને માત્ર જીવાડવાનું કામ કરે છે. દરદી હાલતમાં શરીરમાંથી દરદને બહાર કાઢવાનું, અને તેજ વગતે વળી શરીરને જીવતું રાખવાનું એવાં બમણાં કામ કુદરતને માથે આવી પડે છે. એ વેળા વેદ દરદીને બચાવી લેવામાં દવાઓથી કુદરતને મદદ કરે છે. દવા એ પણ કુદરતના આપેલા ઉપાય છે, અને દવા શરીરમાં જવા પછી કુદરત પોતેજ તે ઉપર સંઘળી ક્રિયા કરે છે.

ત્યારે હવે વેદનું કામ ફક્ત એટલુંજ છે કે, દરદી હાલતમાં શરીરને જીવાડવા માટે કુદરતને જે બહારના ઉપાયો જોઈએ તે પૂરા પાડવા. તે ઉપાયો જગકર્તા ઇશ્વરે આપણી આસપાસ દુનિઆમાં જથ્થાબંધ પૂરા પાડેલા છે. તે ઉપાયો ઉપર અમલ કરવાનું કામ કુદરતના હાથમાં છે. પણ કુદરત કદી વિશ્વાસઘાત કરતી નથી. આપણે શરીરમાં પહોંચાડેલી દવાઓથી કુદરત પોતાનું કામ કર્યા વગર રહેતી નથી. તે ફક્ત એટલુંજ માગે છે કે તમે શરીરમાં જે દવાઓ પહોંચાડો તે લાચ પડતી દવા જોઈએ, જે ઉપાય પહોંચાડો તે ખરે ઉપાય જોઈએ, જે તમે ખરે ઉપાય માકલો તો કુદરત તેમાં ખરી ફતેહ મેળવવાની, અને તે માણસનો જીવ જીતવાની, એ નક્કી જાણુજો. વેદ એ પાકી રીતે વેદ શીખેલો હોવો જોઈએ. ઊંચેવેદનું અહીં કામ નથી. એ તો ખુદ કુદરત એટલે પરમેશ્વર સાથે કામ પાડવાનું છે. કુદરત

(૭)

કદી વિશ્વાસઘાત કરતી નથી. ત્યારે તેની સાથે કામ પા-
ડનારો માણસ પણ વિશ્વાસઘાત કરનારો નહીં જોઈએ.
શીખેલા વૈદનું કામ ત્રણ તરેહનું છે. ૧ જુ' દુખ દરદને
ખરાખર પારખવું. ૨ જુ' તે દુખ દરદની આશીર્વત, તેનો
માર્ગ, તેની મુદત, ઇત્યાદિ જાનથી તૈયાર થઈ રહેવું. અ-
ને ૩ જુ' તે દુખ દરદના લાગુ પડતાજ ઉપાયો શરી-
રમાં કુદરતની મદદને માટે પોષતા કરવા.

વૈદનું કામ દવા આપવાનું છે. અને વળી નહીં પણ
આપવાનું છે. દવા આપવાની મતલબ દરદને મટાડવા-
ની છે. પણ વળી દવાથી માણસ મરણ પણ પામી છે.
દવા ક્યારે આપવી તે શીખવું જોઈએ અગત્યનું છે, તેના
કરતાં દવા ક્યારે નહીં આપવી એ શીખવું વધારે અ-
ગત્યનું છે. દરદીને દવા આપવાથી જોઈએ કાયદો થા-
યછે તેના કરતાં ઘણીવાર દવા નહીં આપવાથી વધારે
કાયદો થાય છે. ઉપરા ઉપરી દવાઓ આપ્યાથી,
અને ગોળી, પાક, ને ગુંદરોથી પેઠ ભરવાથી માણસને
નુકશાન થાયછે. પણ ઘણાંક દરદોમાં દવા નહીં આપ-
વાથી વધારે ગુણ થાયછે. વૈદ યયા એટલે દવા આપ-
વીજ જોઈએ એવું કાંઈ નથી. તેનું કામ દવા કરવાનું-
જ નથી. પણ કુદરતને મદદ કરવી એ તેનું જાડું કામ
છે. એ માટે કોઈ વાર દવા જોઈએ છીએ. અને કોઈ
વાર નથી જોઈતી.

ખધાં માણસો કાંઈ દવા કરતાં નથી, અને દવા કીધા
બગર સાજાં થાયછે. ખીઆશ જરીબો કુર્બા દવા કરવા

(૮)

જાય છે? અને તોપણ તેઓ ઘણી વખત ઘોડા દીવ-
સમાં સાન્ન થઈ જાય છે. એટલા માટે દરદ યતાંવાં-
તજ સાંપતી દવા કરવી નહીં, અથવા દરદીને દવા વ-
ગર નાંખી મુકવો એ ઘણું ધાસ્તી ભરેલું છે. દરદો પો-
તાની મેળે નીકળી જાય છે ખરાં, પણ તેટલી વખત
માં દરદી નખજો સખજો હોયતો મરી જાય છે. દવા લી-
ધા વગર દરદની મુદત યુધી તેનાથી જીવાતું નથી.

હોમીઓ પાડી નામની વિદ્યાના વૈદોની કેટલાક લોકો
દવા કરે છે, તે એક જાતની ડગળાજી છે. અને તોપણ
તેથી દરદો સાન્ન થાય છે. એ વૈદો દવા આપે છે, પણ
તે નામની હોય છે. આપણા સાધારણ વૈદો જે દવા આ-
પે છે, તેજ દવા તેના હજારમા કે લાખમા ભાગથી સા-
રું કરે છે, એવું દેખાડવાની એ વૈદોની વિદ્યા છે. તેઓ
દવાની હજારમી કરચ આપે છે, અને બાકીનું પાણી અ-
થવા મીઠાં વસાણાં હોય છે. હવે એક એતના એક હ-
જારમા કે દશ હજારમા ભાગ જેટલી કરચમાં દવા તો
માત્ર નામનીજ હોય છે. ત્યારે તે નામની દવા આપેલી તે
નહીં આપ્યાના શરખી છે. તોપણ આવી “દવા”થી
દરદી ચોકસ મુદતે સાન્ન થાય છે. એ જાતની દવામાં
ત્રણ ચાર કારણો અસર પેદા કરે છે. એકતો એકે દરદ
પોતેજ પોતાનો માર્ગ પૂરો કરે છે. બીજું એકે તે વ-
ખતે બીજી દવાઓથી દરદીનું દુઃખ વધારવામાં આવતું
નથી. ત્રીજું કારણ એકે દરદીના જીવને ધીરજ હોય
છે કે, હું ખરાબર દવા કરું છું. એવી ધીરજ તથા વિ-

(૯)

શ્વાસ તેને શાંત રાખેછે. અને દરદની ખાખતમાં વૈદ ઉપર તથા દવા ઉપર વિશ્વાસ રાખવો એ સાફ દરવા માટે અત્યંત જરૂરનુંછે. પણ બધા બરેલા દરદીમાં આ જાતના વૈદોની વિદ્યા ચાલી શકતી નથી. જેમકે “શર્ધકાઈડ” તાવ આવતો હોય તે વખતે દરદીને કાંઈ જાણ નહીં, પણ ૨૧ દિવસ સુધી ટેકવી રાખવાની જરૂર હોયછે. એટલો વખત ખાડી, દુધ, અને હુંશીઆરી આપનારા તેજનાઓમાંથી દવા ખનાવવી પડેછે. એવે વખતે જો લાખમા ભાગ આપવા થેસે તો દરદી મર્યું પામ.

૨. તન દુરસ્તી જાઝવનારું શેહેર

કેવું જોડાઈ?

માઠાં શેહેરમાં ઘરો છુટાં ખાંધવાં જોઈએ. દરેક ઘરની વચ્ચે ચારે તરફ ખાલી જગા રાખવી જોઈએ. ઘરો ઘણાં જાંચાં નહીં જોઈએ. એકી ખાંધણીનાં નાનાં ઘરો હોય તે ઠીક, કે તથા પછવાડેના માઠા વિસ્તાર સુધી કોઈ પણ મેહેલ્લાની હવા ખંધ થાય નહી. મેહેલ્લાઓ પોહોળા ખાંધવા જોઈએ. તેમાં ખંને ખાજુઓએ ઝાડો રોપવાં જોઈએ. ઝાડો તનદુરસ્તી વધારે છે, અને હવાની ભીનાશનું સમતોલપણું જાળવે છે; છાંયડો કરેછે, અને ઘરોનું રક્ષણ કરે છે. મેહેલ્લાઓ ને છેડે માઠા ચકલા કરી ત્યાં ખાગ ખનાવવા જોઈએ. ધંધા રોજગારનાં મકાનો, જુદી રીતે ખાંધેલાં ચાલે. ખ-

જારો, કચેરીઓ, વખારો, ઇત્યાદિને માટે મોટી જમીન મારતો ચાલી શકે, કે જેમાં ધડીભર અંધારું પડે અને હવા અંધ થાય તો ચાલે. પણ રહેવાનાં ઘરોવાળો શહેરનો ભાગ ખુલ્લો, ઉઘાડો, છાંયડાવાળો, અને તા-
જી હવાવાળો, અવશ્ય કરીને હોવો જોઈએ. વરસાદનું પાણી જવાની ખરાબર ગોઠવણા કરેલી હોવી જોઈએ. આવી બાબતો ધ્યાનમાં રાખી, બાંધેલું શહેર તનદુર-
સ્તી બનવે છે. માટે તેવા શહેરમાં વસવું ખેતર છે. નહીંતો મોટા શહેરમાં ઉપરની બાબતોની સંભાળ ન રાખી ને બાંધેલાં ઘીસ ઘરો, અને તેમાં મધમાંખીની પે-
ટે ઉભરાઈ જતી વસ્તી, અને તેઓથી થતી ગંદકીથી શહેરની હવા બગડી રાગો પેદા થાય છે. આથી શહે-
રમાં વસવા કરતાં ગામડામાં વસવું સારું કે જ્યાં જુજ વસ્તી હોવાથી હવામાં ખીગાડ થતો નથી. અને કદા-
પિ થાય છે તો આશપાશની ખુલ્લી ને તાજી હવાથી એ ખીગાડ દૂર થાય છે.

૪ તનદુરસ્તી જાળવનારું ઘર કેવું જોડાઈ ?

રહેવાના ઘર ઉપર તનદુરસ્તીનો મોટો આધાર છે. માટે તે સંભાળથી અને તજવીજથી પસંદ કરવું જોઈએ. દરેક ઘરમાં સામ સામાં બારી બારણાં, રસોડામાંથી ધુમાડો જવાની ગોઠવણ, ઘરની વચમાં ચોક, આવતા પવનથી ઉભડી બાજુએ બાજુ, ધરથી ઇલાવધી મા-
રીઓ, એવાં સાધન તો કેવળ જરૂરનાં છે. તેમજ

(૧૧)

વળી કામની તથા ફરેડીની ખાત્રીઓ, ખાત્રીઓને મ-
યાળેનાં ચોકઠાં, અજવાળાની તિરકસો, એ પણ દરેક
ઘરમાં નહીં ચાલે તેવાં અવશ્યનાં છે. પાણીનો તળ
અથવા કૂવો વાડાથી દૂર જોઈએ. જાજરનો વાસ ઘરમાં
આવે તેવી ખાજીએ તે નહીં હોવું જોઈએ. તથા દ-
રેક રેહેવાશીને ઓછામાં ઓછી ૧૫ ધનકુટ જગાં મળે
તેટલી સગવડનું દરએક ઘર હોવું જોઈએ. આથી ઉભડી
ગીતે ખાંધેલું ઘર ખચીત દુઃખ પેદા કરે છે. ઝાડ, પાન
ઉગેલી ફળવંત જમીન, જ્યાં હવા ખુલ્લી હોય, પશ્ચિમ
તરફ ઘરનું દ્વાર હોય, ઝાડોથી ઘર ઉપર છાંયડો થતો હોય
પણ હવા બંધ થતી નહોય, જમીન સુકી હોય, ફરતો માગ,
ચોક, કે બીજી આલી જગા હોય તેવી જગામાં એક નાનું ઘર
મોઠા મેહેલની ગરજ સારે છે. ઝાડોથી હવામાંનો ખાંડ
દૂર થાય છે. મોઠે ઝાડોની અગત્ય આપણા લોકોએ જુલી
જવી નહીં જોઈએ. ઘોડાના તખેલા, ગાય ઢોરને રા-
ખવાના વાડા, પવનથી ઉભડી ખાજીએ ખાંધવા જો-
ઈએ. પવન ત્યાં થઈને આપણને મળે તેમ નહીં, પણ
પવન આપણા ઉપર થઈને ત્યાં જાય અને પવન સાથે
તેની ગલીચી જતી રહે તેવી મોડવણ રાખવી જોઈએ.
ઘરોને લગતા જે કાયદા છે, તે ગરીબોનાં ઝુંપડાને પણ
લાગુ પડે છે. પણ પાકાં ઘરોમાં વસનારાઓએ ઉંચી
જગામાં અને માળ વાળાં ઘરો પસંદ કરવાં જોઈએ.
ઘરોમાં અજવાળું રાખ્યા કરવાને ખાત્રી ખારણાં કરતાં
છપરાનાં વાખારાં (ચેન્ડીસર) વધારે ઉપયોગી છે. તો-

રક્ત અને ગોખલાથી મધ્યમ અજબાણું ધરમાં આવે છે. અને આંખને દીપાવનારો તાપ અટકાવી શકાય છે. ધરની ભીંતો અને છત દર ત્રણ મહીને સુતાથી ધોળાવવી જોઈએ. ધરનો સરસામાન વપ્તે વપ્ત, મીણ અને ઠરપેતશાઈનથી સાફ રાખવો જોઈએ. એ બંને વસ્તુઓ હવા સાફ કરવામાં ઉપયોગી ગણાય છે. એક નાનો ખાગ દરેક ધર સાથે જરૂરનો છે, પણ ખાગને ઝાડી ખનાવી ફેવી નહીં જોઈએ. આ સરવે સંભાળ વિનાના એક ધરમાં રહેવું એ દુઃખ ઠરદોના પંજમાં વસવા ખરાબર છે. તનદુરસ્તી બળવવા માટે ઉપર મુજબ બાંધેલું ધર પસંદ કરવું જોઈએ.

૫ લાંબી ઉમ્મર જીવવા વિશે.

માણસ ૧૫૦ વરસ સુધી જીવી શકે છે. એવું અનુભવથી સાબીત થયું છે. ટુંકર્થ મરમાં મરણ પામે છે. તેનાં બે કારણો છે. એક અકસ્માત અને બીજું દરદ, જીંદગીનો ખોટો આધાર બે ચીજો ઉપર છે. તે એકે શરીરના ભાગો અને જીવશક્તિ, શરીરના ભાગો તનદુરસ્ત હોય અને જીવશક્તિનો સારો જથ્થો રહેતો જીંદગી લાંબી થાય. શરીરના ભાગોને તનદુરસ્ત રાખનાર પ્રશ્નિક ખોરાક છે. અને જીવશક્તિને ઉત્તેજન આપનાર શેશની, ગરમી, અને હવા છે. તનદુરસ્ત હાલત રહેવાને ચોખ્ખી હવાની જરૂર છે. જીંદગી એક દીવાની માફક છે, જ્યાં સુધી તેલ પુરતું મળે છે ત્યાંસુધી તે દીવો બળે છે. અને તેલ

યદ્ય રહ્યું કે દીવો ચુલ યદ્ય જાયછે. તેમ શરીરમાં ચાલુ
 ધસારો થાયછે, અને પાછી પુરણી પણ થાય છે. ખાળ
 પણમાં ધસારો થોડો અને પુરણી વધારેછે તેથી ખાળક
 મોટું થાયછે. ભરજીવાનીમાં ધસારો પુરણી એક સર-
 બી રહેછે. પણ જ્યારે ધસારો વધે છે, અને પુરણી
 પાછી ખરાબર ચાલતી નથી, ત્યારે ધરડપણ આવે છે,
 અને છેલ્લે મરણ થાયછે. જે લોકો ઘણી મોજમજમાં
 પડેછે, તેઓ જલદી ધરડા યદ્ય જાયછે. માણસમાં હાલ
 ચાલથી ચાલુ ધસારો થાય છે, તેને ખોરાકથી અને હવા
 રોશનીથી પુરણી થાયછે. માણસમાં ધસારો ડેટણો થાય
 છે, તેનો ખ્યાલ તેના દીલની હાલચાલ ઉપરથી માનમ
 પડેછે. દીલ એક દહાડામાં એક લાખ વખત હાલેછે, અને
 એક વરસમાં ત્રણકરોડ ને પાંસડલાખ વખત હાલે છે.
 વધતા ઓછા હાલવા ઉપર જીંદગી લાંબી ટુંકી થાયછે.
 શીકર, લાભ, અને એવાં ખીજાં કારણોથી જીવ શક્તિને
 ધસારો વધતો થાયછે તેથી જીંદગી ટુંકી થાયછે. જેની
 પાત્રના શક્તિ સારી, જે જૂખથી ખાય, ને ખાધેલું લાગે
 નહીં; અને ખાધા પછી સુસ્ત થાય નહીં, જેની પેટે-
 જી છાતી, અને જોરાવર ફૂંકમાં જેથી દમ ઘણાવાર દા-
 ખી શકે, જેની નાડી હળવેથી ખરાબર ચાલે, જેનો મી-
 નાજ સારો, જેને ગુસ્સો નહીં, અને જેના શરીરનો દ-
 રદોષ ભાગ નખજો હોય નહીં, તે લાંબી જીંદગી કાઢે
 છે. અમરત પાણી, સોનાનો અરગ, અને મારેલી પાત્ર
 આ વીગેરે દવાઓ ગરમ છે, તેથી થોડીવાર તે જીવ-

કિતને ઉશકેરે છે, પણ એથી શરીરમાં ઘસારો વધે છે, અને શરીરને હાની પહોંચે છે. જીંદગી લાંબી કરવાની ખરેખરી ચાર રીતો છે, તે એકે (૧) જીવ શક્તિનો પુરો વધારો કરવો. (૨) શરીરના બાંધાને પુરતું જોર આપવું. (૩) અંદાજનસર ઘસારો રાખવો અને (૪) શરીર મધ્યે પુરતી પુરણી કરવી. એ સઘળી રીતો સાચે કામ લગાડવી જરૂર છે. કેમકે એક રીત કદી પણ કામ કરી શકત નથી. સઘળાં મરણો દરદ અથવા અકસ્માત થાય છે. કોઈપણ મરણ કુદરતી થતું નથી. માણસની પોતાની જાલથી દરદો થાય છે, અથવા તેની ખામીથી ઉપાયો થતા નથી, એ જૂઠું તેના અસાન પણાને લીધે હોય છે. માટે માણસોએ પોતાની જીંદગીના રક્ષણ માટે ખૂબ કાળજી રાખી તે જળવવાના ઉપાયોથી સંપૂર્ણ રીતે વાકેફ થવું જોઈએ.

૬. લાંબી ઉમ્મર થવાનાં કારણો.

૧ માખાપયા ઉતરેલો શરીરનો સારો બાંધો. ૨. સાવ ચેત શરીરની મેહેનત. ૩ આલાક અને મેહેનતું જીવાની. ૪ જીવાનીમાં જલદીથી પરણવાની પરહેજ. ૫ સુખી પરણેલી જીંદગી. ૬ સાચી ઉંઘ. ૭ શરીરની કસરત. ૮ આખી અને ખુલ્લી હવા, ખુશ ગરમી. ૯ ગામડામાં રહેવાસ. ૧૦ સુસાફરી. ૧૧ શરીરની સફાઈ. ૧૨ ખાધા પીધામાં અંદાજો, દાંતનો ખચાવ. ૧૩ મનનું શાંતપણું અને ખુશી. ૧૪ ખરી જીંદગી. ૧૫ મન અને ધંદીનું ખુશ રી-

ઝવણું. ૧૬ દરદનો અટકાવ અને યોગ્ય ઉપાય. ૧૭ એ-
કાએક માતથી ખચાવ. ૧૮ ધરડપણમાં સંભાળ. ૧૯ તન
અને મનની કેળવણી.

૭ જીંદગી ટુંકી થવાનાં કારણો.

૧ નાનંપણમાં નાજીકીથી ઉધારવાળી રીત. ૨ શુભ-
વાનીમાં શરીરની ઘણી મહેનત. ૩ મનની હૃદયી જોડે
મહેનત. ૪ દરદો અને તેને સારાં કરવામાં ખેસમજ. ૫
ખરાબ હવા. ૬ આધાપીધામાં ખેચાંદાનો. ૭ મનના જી-
રસા અને હવસો. ૮ માતની ખીક. ૯ આપસાદ. ૧૦
તરેહવાર ખ્યાલ. ૧૧ ઝેર, ઉડતા ઝેરી રોંગો. ૧૨ જી-
વાનીમાં ધરડપણ.

૮ લાંબા આવરદા.

જેઓ લાંબા ઉમર સુધી જીવ્યાછે, તેમની ચાલ-
વાનો રીત તરફ જોતાં તેઓ જીવાનીમાં શરીરની કશ-
રત સારી રીતે કરતા, સાદો જોરાક ખાતા, પાણીસીવાય
ખીજ કેશી વસ્તુને ધીકકારતા, તેઓ સવારમાં વહેલા
ઊઠતા, રાત્રે ઘણા મોડા સુતા નહી, ખુલ્લી હવામાં
હંમેશ કરતા, તનદુરસ્તી જળવવાને માટે તેઓ ખુબ
ચાક્રશી રાખતા. વિલાયતમાં સો વરસની ઉમરનાં ઘ-
ણાં માણસોની નોંધ થએલીછે. પણ આપણા દેશમાં તેની
નોંધ લેવાનો ચાલ નથી, જેઓએ લાંબા આવરદા ભો-
ગ્યા હતા તેઓની નોંધ નીચે પ્રમાણે

પુનાની વિદ્વાનો.		વિલાપતનાં માણસો.	
નામ.	ઉમરનાં વર્ષ.	નામ.	ઉમરનાં વર્ષ.
ઝીનો	૧૦૨	ડોનકામરોન	૧૩૦
ડીમોક્રેટીસ.	૧૦૪	જ્યોર્જ ક્લીગ	૧૩૦
પ્લેટો	૯૮	વિલ્યમસારપલી	૧૩૮
ગોરુઆસ.	૧૦૭	રામસ હોલસન.	૧૩૯
અગસ્ટસ	૭૫	લુઇ સાટરકો	૧૭૫

આ શિવાય ખીજ ઘણાઓએ લાંબી ઇંદગી ભોગ-
વેલી છે, તે લખતાં લંબાણ થાય, માટે તેની નોંધ અ-
ત્રે આપી નથી, નમુના દાખલ થોડાંજ નામ આપ્યાં છે.

૨. છુલ્હી હવાની જરૂર.

ચિત વિશે ચોક્કી હવા, ઉપજાવે અતિ ચેન;

લોહી સ્વચ્છ કર્યા પછી, કાપે કઠણજ લેન. ૧

૧ ઝોરાક કરતાં ચોખ્ખી હવા આપણી ઇંદગીને
ઘણી જરૂર છે. ચોખ્ખી હવાનો લાભ આપણને સ્વચ્છ
ઘરો, ખાગ ખગીઆ, ને એવીજ ખીજ હરવા કરવાની
ખુલ્લી જગાઓમાંથી મળે છે. એવી હવા દમમાં લી-
ધાથી તે મોહીને સાફ કરે છે. અને તેથી કેટલીક જા-
તનાં દરદો યતાં નથી. વસ્તીવાળા ભાગોના લોકો ધરની
બહાર અને તેવીજ ખીજ જગામાં કુદરતી હાજતો
પૂરી પાડે છે. તેથી હવા અસ્વચ્છ થાય છે. અને તે દમ-
માં ગયાથી રોગની ઉત્પત્તિ કરે છે. ઝોરાક વગર તે
માણસ એકાદ બે દિવસ લાંબાઈ કરી શકે છે પરંતુ હ

વા વગર તો તેનાથી એક પણ પણ રહી શકાતું નથી. એવી એવી બારે અગત્યને લીધે આપણા જગકર્તા મધ્યે એ અમુક વસ્તુ આપણી ચોતરફ વેરી મૂકી છે.

નિર્મળ અને ચોખ્ખી હવાના કાયદાથી આપણે અ-
નુભવ્યા નથી. કોઈ માણસ ખેડોશ થઈ ગયો હોય છે તેને
પંજો નાંખીએ છીએ, તો તેને દમમાં લેવાને વધારે
તાણ હવા મળવાથી તે હુંશિયાર થાય છે. સવારની યુ-
લાખી થંડી હવા શરીરને લાગ્યાથી શરીરમાં હુંશીઆરી
આવે છે. અને જીવને આરામ થાય છે. ગાડીમાં અ-
થવા પગે ચાલતાં, ફરવા નીકળીએ છીએ, ત્યારે અંગ
કેવું હલકું અને તાજું થાય છે. એ સર્વે કોઈ જાણે
છે. દરરોજ સવાર સાંજ પુલ્લી હવામાં ગાઉ પોણા
ગાઉ ફરવાથી ચોખ્ખી હવા દમમાં જાય છે, એથી લોહી
સ્વચ્છ થાય છે, ઝાડાગી કપજીઅત દૂર થાય છે. અને
માથા રોગો થતા અટકે છે.

૧૦. પાણી અને તેનો દવા તરીકે ઉપયોગ.

પાણી એ પ્રવાહિ પદાર્થ છે. તે ઓક્સિજન અને
હાઈડ્રોજન એ બે જૂદી જૂદી હવાઓની મળવણી
નું અનુકૂળ છે. જોરાક રાંધવામાં પાણીનો અપ ઘણો
પડે છે. નામાંકિત વિદ્વાન મોરહેડ કહે છે કે, આપ-
ણા શરીરમાં ત્રણ ચતુર્થાંશ એટલે પોણો ભાગ પાણી
છે. અને દરરોજ અંગમાંથી આશરે પાંચથી તેસાત
શેર સુધી પાણી, સઘળા રસ્તાઓની મદદથી બહાર પડે
છે. જોરાક પચવાને માટે તે પાણી જોવા માતજો થવો
જોઈએ, પાણીથી લોહી પાતળું રહે છે તેમાં આ ભાગ

પાણી અને પાંચમા ભાગ ખીજી વસ્તુઓ છે. પાણી થી શરીરના સઘળા ભાગો અને સોંધાઓ નરમ રહે છે અને એમાં સઘળી ખગળ વસ્તુઓ પથરાઈ જઈ નજી વાટે બહાર પડે છે. બાળકના ઉપર ભાવ માટે ધ અરે જે દુધ ઠેરવ્યું છે, તેમાં ૮૫ ભાગ પાણી છે.

વાસ્તે જરૂર છે કે, આપણે જે પાણી પીએ તે નિર્મળ ઝરાનું જોઈએ. સાધારણ પીવાના કામમાં ટાંકા અથવા કુવાનું પાણી ઠીક છે. પાણીમાં જે સડેલાં પાંદડાં અને જીવ જંત હોય તો તે પીધાથી ઝાડો થઈ જાય, અને ડોલેરા થાય. જે પાણીમાં ચુનાના ખારનો પટ ધણી હોય, તે પીધાથી પેટ કુખજ થાય છે પહાડ ઉપર રહેનારા લોકોના પીધામાં એ પાણી આવે છે, દક્ષિણ દેશના પાહાડી રહેવાશીઓના પીધામાં પાણીની અંદર એક જાતનો ઝીડો આવે છે, તેથી તેમને વાળાનું દરદ થાય છે.

પથરના ઝરાનું અથવા વરસાદનું ઝીલેલું પાણી સાંછુંજ સાફ છે તેથી ઊતરતું કુવાનું પાણી છે પણ ડોઝી જગાનું ખરાબ ને પાલવાળું પાણી હોય તો તેને ગરમ કરી પછી લુગડે ગળી કાંડું કરી પીવું જોઈએ. અથવા તે પાણીને કાસા પથરના કુંડામાં રેડી તેમાંથી બહાર ટપકે તે પાણી પીએ તો તેનો સઘળો અવગુણ મરી જાય છે અગર પાણીને ખુબ ઉકાળી એક જાડા કપડાથી ગળવું, પછી તેને માટલામાં ભરી રાતરે ઠંડામાં કાંડું કરી પીવામાં લેવું. પાણી ઊકાળવાથી તેમાંના જીવ જંતુ મરી જાય છે તેથી પાણી સ્વચ્છ થઈ કશે અવગુણ કમવું નથી.

વળા તરીકે પાણીનો ઉપયોગ—ઘાટ દુખતી હોય ત્યારે સહેવાય તેવા ગરમ પાણીના ઢોગળા કરવાથી ઘણી વાર દરદ નરમ પડે છે. ઢોઘ ઢોઘ વાર ઘાટું પાણી પણ એ દરદ નરમ પાડે છે. તાવવાળા માણસને માફકસર પાણી આપવું. તેને ખરક-નો ગાંગડો ચુસવા આપવાથી ઘણો આરામ થાય છે. હનું પાણી ઘણું પીધાથી ઉલટી થાય છે, તેથી ઉલટીની દવાઓ આપ્યા પછી દવાના મદદગાર તરીકે ગરમ પાણી પાવામાં આવે છે. સવારના પોહારમાં ઉઠીને એક પવાણું ઠંડું પાણી પીધાથી ઘણાખરાને જીલ્લાઈ લાગે છે. તનદુરસ્ત માણસે ઠંડા પાણીથી નહાવું સારું છે. કેમકે નાહ્યા પછી તેના શરીરમાં જલદીથી ગરમી પાછી આવે છે. ઠંડી હવા અને ઠંડું પાણી હુંશિયારી લાવે છે. બે-આન થયેલા માણસના મોં ઉપર ઠંડું પાણી થોડું જોરમાં છાંંચાથી તે પાછો હુંશિયારને સાવચેત થાય છે.

૨૧ સ્વોરાક વિષે.

જોરાક સાદી, ને સાદી રીતે રાંધેલો ખાવો જોઈએ તેને એજમ્બીદાણા અને ગરમ મથાભાથી સ્વાદદાર નહીં કરવો, એ વિશે નિચેના નિયમો ધ્યાનમાં રાખવા.

૧ જોરાક ઝાડપાત અને અનાજ વિગરેનો ખાવો.
૨ જૂખ પ્રમાણે જમવું. ૩ ખાંધેલે વખતે જમવું. ૪ દરેક જમણમાં ઘણી વાનીઓ ખાવી નહીં. ૫ દરેક વખતે જમવામાં જુદી જુદી વાનીઓ વાપરવી. ૬ જમતાં અને ત્યાર પછી પુરત પાણી પીવું નહી. ૭ જોરાક

બરાબર આવશે. ૮ જમતાં જમતાં કાંઈ રમુજી વાતો કરવી. ૯ થાકી ગયા પછી કાંઈ વિસામો અથવા આરામ લેઈ જમવું. ૧૦ આઘા પછી જરા ફરીને સુવું, તરતજ બિછાનાપર જવું નહી. ૧૧ નંબળા માણસોએ સવારમાં જરા પણ આમને ફરવા જવું. ૧૨ દરેક જમણ વચ્ચે ઝોછામાં ઝોછા ચાર કલાક જવા દેવા.

શરીરમાં જે ચરબી છે, તે ધી અને તેલમાંથી બને છે. માણસ જે જમણમાં ધી અને તેલ થોડું લેતા શરીરનો ગોળાકાર જતો રહે છે, અને શરીર સુકાઈ જાય છે.

૧૨ અજવાળાની અગત્ય.

ખુલ્લી હવામાં ફર્યાદી બીજો ફાયદો એ છે કે, આપણાપર અજવાળાની પુરી રીતે અસર થાય છે. બંધી આનામાં જેઓ અજવાળા વગર પડી રહે છે, તેઓનો એકેરો કેવો કરમાએલા દીસે છે? બાળકોના ઉધર ભાવ માટે તેમના ઉપર રોશનની પુરતી અસર થવી જોઈએ. જે લોકોમાં આખું શરીર ખુલ્લી હવા અને અજવાળામાં રહેલું, તેઓમાં બદ શિકલ માણસો થોડાં માલમ પડે છે. તેઓ ઘણાંબરાં સીધાં અને જોરાવર બાંધાનાં હોય છે.

આજની માણસને ખુલ્લી હવાની તેમજ રોશનની જરૂર છે. પણ આપણા લોકોની માઠી ટેવથી બારી બારણાં સંઘળાં બંધ કરવાથી તેને બેમાંથી એકેનો ફાયદો મળતો નથી.

૧૩ અંગની કસરત.

શરીરનું કૌવત જાડી રહેવા માટે કસરત કરવાની જરૂર છે, પણ જો મહેનત વધારે કરવામાં આવી તો તુ કથાન કરે છે. કસરતનું મુખ્ય ધોરણ એ છે કે, રોગે કરીને જે ભાગ નબળો થઈ ગયો હોય તેને નીચમસર હાલ આશમાં અથવા ગતિમાં આણવો. તરેહવાર જાતની કસરતથી વાડુ, સંધીવા, ક્ષય રોગ, પક્ષવાત, વગેરે રોગો સારા થએલાની સાબીતીઓ જૂદા જૂદા વિદ્વાનો આપે છે.

કેટલાક જાણને જરા કાંઈ અડે છે તો એકદમ ચમકી હોડે છે, એવું જે મનનું અધિરાપણું તે કસરત કરવાથી દૂર થઈ શકે છે. મજબૂર અને એકતીને આવા પ્રકારનું કાંઈ થતું નથી તેનું કારણ એકે તેમના શરીરને કસરત એટલે મહેનત પડે એ છે. બાહાર કરવા જવું તેથી કસરતનો તથા આખી હવાનો લાભ થાય છે. બાળકોના ઉદર ભાવ માટે તેમને સધળી પ્રકારે અંગ ચાળવા જેવું. કસરત કરવાથી માણસ હિમતવાન, ચપલ, મજબૂત અને આરોગ્ય થાય છે.

૧૪ શરીર ચોखું રાखવાની જરૂર.

શરીરની સુખાકારી માટે દરરોજ નાહવું જોઈએ. જેઓ ઘણા દિવસ સુધી નાહતા નથી, અને મેલાંકુ-ગડાં પેહેરી રાખે છે, એવાઓના શરીર ઉપર આઠાં,

અળાઈ, ખુજલી, અને એવાં બીજાં ચામડીનાં દરદો જોવામાં આવે છે. ચામડી સાફ અને નિર્મળ રાખવા માટે અને તેની પરથી કચરો દૂર કરવા માટે પાણીથી અંગ ધોવું જોઈએ. એ પાણી ડોકીવું (થોડું ગરમ) એટલે ઘણું ગરમ તેમ ઘણું ઠંડું ન હોવું જોઈએ. ચામડી ઉપરનો પરસેવો બરાબર નીકળી શકે નહીં; તેથી જાત જાતનાં દરદો થાય છે. નાહ્યા પછી શરીરને તથા માથાને સારી પેઠે ધોઈવું. જો વાળમાં પાણી બરાબર રહે અને તે માથું પવનમાં ઉઘાડું રહેતો સળેખમ થાય છે.

૧૫ લૂગડાં પેહેરવા વિષે.

લૂગડાં આપણું શરીર સાફ રાખે છે, એટલું જ નહીં પણ તેને ઠંડી, તે માંહેની ગરમી જાળવી રાખે છે. અને આપણી આસપાસની હવામાં ફેરફાર થાય છે, તેના ઉપદ્રવમાંથી બચાવ કરે છે. વાસ્તે જૂદી જૂદી રીતોમાં શી શી તરેહનો પોશાક વાપરવો તે જાણવું અગત્યનું છે.

૧ શિયાળાની રીતમાં ગરમ કપડાં. જેવાં કે, હાથ અને બનાતનાં પેહેરવાં હાથે પગે માનું ધાલવાં. અને સુતી યેજાએ “ નાઈટકાપ ” (ટાપી) પેહેરવી.

૨ ચોમાસાની રીતમાં ટાહાડની માફક ગરમ લૂગડાં પેહેરવાં જોઈએ. આ રીતમાં પગ સુકા અને હુંકાળા રાખવાની જરૂર છે, તેથી સાફ જોડા અથવા ઓઠાં છુટ પગમાં રાખવાં.

૩ ઉનાળાની રીતમાં મલમલ, લાગકલાથ, વગેરે

સુતરાઉ કપડાં પેહેરવાં જોઈએ.

તંગ લૂગડાં પેહેરવાયા શરીરની રોગો દખાઈ જઈ શકે-
છી બરાબર ફરી શકતું નથી, તેથી રોગ ઉત્પન્ન થાય
છે. માટે દીલાં લૂગડાં પેહેરવાં જોઈએ.

૧૬. ડંઘની જમર.

ઈશ્વરે માણસને ઊંઘ બક્ષી છે, તેથી તેનો માટે
ઉપકાર માનવો જોઈએ. આખો દિવસ શરીર અને મન
નને મહેનત પડવાથી થાક ચડે છે, હાથ પગ દીલસ
થાય છે, અને મન નબળું થાય છે. માટે શરીરના ભા-
ગોના બસારાનો બદલો વાળવાને અને ખીજે દીવસે પા-
છાં તાજાં થઈને પોતાનું કામ કરવાને ઊંઘની જરૂર છે.

૧ ચાલતાં સુધી અપોરે ઊંઘવું નહીં, ઊંઘનો વ-
વખત રાત્રીનો છે. ૨. એકદમ લાગટ ઘણી ઊંઘ આ-
વી તો વધારે સુખ આપે છે. ૩ ભર ઊંઘ લાવવાને
મન સ્થિર રાખવું. ૪ ચોક્કસ વખતે સુવાની ટેવ રા-
ખવી. ૫ જેમને સારી નિંદ્રા નઆવે તેમણે સવારે
પહેલાં ઉઠવું, અને સુવાની બે ત્રણ કલાક પહેલાં જમવું,
૬ જમણીકોરે ઘણું કરીને સુવું, અને છતાં તે આઠ
કલાક સુધી ઊંઘવું. ૭ ગરમ હવામાં સુવું નહીં, છેક
સાંપોર થવું નહી, તેમ છેક ઉઘાડા પણ સુવું નહીં.
૮ સુતો વખતે પગ ઠંડા હોય તો ગરમ કરીને
સુવા જવું. જેનામાં નબળાઈ હોય છે તેના પગ ઠંડા
રહે છે, માટે તેણે સંભાળ રાખવી. ૯ ખુબ આધને

દુરત સુવું નહીં, કેમકે તેથી જાંઘ ખરાબર આવતી નથી, જીવ અકળાય છે, અને ખીજે દિવસે ખુશ મિન્નજ રહેતો નથી. ૧૦ સુવા પેહેલાં માથાને ઠંડુ રાખવું, ઘણું ગરમ હોય તો ઠંડા પાણીએ ધોવું.

૧૭ તનદુરસ્તી જાળવવા વિશે બોધવચન.

૧ પગ ભીના રાખવાથી ડહાણુ રોગ ઉત્પન્ન થાય છે, માટે તે ગરમ રાખવા જોઈએ. દરરોજ જે માલસ સુતી વેળા જાને પાણીએ પગ ધોઈ સુઈ રહે છે, તેને કાયદો થાય છે. ભીના પગ રાખવાથી સળેખમ અને ખીજાં છાતીનાં દરદો થાય છે.

૨ ભીનું કે હવાએલું ખીજાનું પાથરીને તે જપર સુવું કે બેસવું નહીં. કેમકે તેથી તનદુરસ્તીને નુકશાન પહોંચે છે.

૩ બહારની પાંચ ઈંદ્રિયાને કાંઈ પણ નુકશાન થવાથી શરીરની સુખાકારીમાં ખલેલ પહોંચે છે.

૪ ભાત ભાતની ખટાશ એટલે ખાટી વસ્તુઓ ખાવી નહીં.

૫ પેશાબ અને આડાની હાજત થાય તેજ વખતે ન કરી દાખી રાખવાથી ઘણા રોગ થાય છે.

૬ ઉંઘી ઉઘ્યા કે, ખરસુ જઈ આવ્યા પછી તરત પાણી પીવું નહીં; ઉભાં ઉભાં પાણી પીવું નહીં, તેમ નાહ્યા પછી કે દોડ્યા પછી પણ તરત પીવું નહીં કેમકે તેથી નુકશાન થાય છે.

૭ વારે વારે યુકવાથી શરીરને હાની પોહોંચે છે. અને અન્ન ખરાખર પાચન થતું નથી. તેમજ દુનિયાંદારીના સુખમાં અતિ લલોપતા રાખેથી શરીરને બારે હાની પોહોંચે છે.

૮ દાકતર વિશ્વમ કહે છે કે, મજાસુત ખાંધાના માણસે ખોરાક સાથે મીઠું ખાવાની ટેવ પાડતી જોઈએ. જમણમાં મીઠું નહીં વાપર્યું તો પેટમાં કરમ થાય છે.

૯ ઘણા તેજસી પીધાથી દાંતને નુકશાન પડેંચે છે. જેમ અને તેમ દાંતનું રક્ષણ કરવું કે તેથી તનદુરસ્તી જળવાય છે.

૧૦ સુતાં સુતાં વાંચવું તે આંખને તેમ ભિન્નને નુકશાન કારક છે. ઘણી મુદત સુધી અંધારામાં રહેવાથી, વારે વારે સુરજ અથવા દીવા સાનું જોઈ રહેવાથી, ધગ-ધગતા અગ્નિ પાસે બેઠાથી, સાંજના રોળીંદોળી વખત વાંચવાથી, અને ધુળધુમાડો ખાધાથી આંખને નુકશાન થાય છે.

૧૨=કંડા પાણીએ દાંતણુ કરવું સારું છે. દાંત ખજુરીના અથવા માવળના દાંતણથી સાફ કરવા. એમાં પારાને કોવત આપવાનો, તથા લોહી નીકળતું બંધ કરવાનો ગુણ છે.

૧૧—મીઠું અને ગળું બંને તેવો ખોરાક ખાધાથી તનદુરસ્તીને નુકશાન થાય છે.

૧૩—નાક બંધાય અને સુકાય અને તેમાંથી પાતળી પોપડીઓ નિકળે તો નાકમાં ધી મૂકવાથી તે નરમપડે છે.

૧૪ તમાકુ ખાધાથી ખાધેલું પચી શકતું નથી, એથી માણસને રોગ થાય છે કેમકે તે ઉપવિધ છે.

૧૫ નરમ તાવ ઉપર દુધ ખાધાથી કશી શીકર નથી, પરંતુ ઘી પચી શકતું નથી. સકત તાવ હોય, પીત ઉછળતું હોય, માથું દુખતું હોય, અને ખાતી થઈ હોય ત્યારે દુધનો ઝોરાક લેવો નહીં. દુધ કરતાં છાશ સઘળાં દરદીમાં વધારે ગુણુ કરે છે.

૧૬ ઘા ઉપર ખાંડ, દુધ અને સાકર ખાય તો ધનુર્વા થાય, એ વિચાર ઝોટો છે.

૧૭ ખાણી અથવા અનાજમાં ધુળ આવ્યાથી તે ગળાય તો તેથી કાંઈ નુકશાન થતું નથી. તે ઝાઝા રસ્તે બહાર નીકળે છે. ધુળ જો દમમાં જાય તો નુકશાનકારક છે.

૧૮ પરચેવો શરીરની મરમીને સાચવે છે. અને લોહીમાંથી કેટલીએક ખરાબ અને વગર કામની ચીજો દૂર કરે છે. પરચેવો નિકળવાનાં આખા શરીરમાં ૭૦ ભાગ છિદ્રો છે.

૧૯ સાફ સામડી, ઠંડું માથું, અને ખરાબર હોજરી રાખવી. જે કાંઈપણ દરદી ઉત્પન્ન થાય છે, તે એ ત્રણમાંથી એકની પણ માવજતની ખામી પડવાથી થાય છે.

૨૦ લોહી શરીરમાં ચકકરની પેઠે ગોળ ફર્યા કરે છે. તે પ્રવાહિ છે. એ આખા શરીરમાં ફરી વળીને દરેક ભાગને પોષણ આપે છે અને મોટો કરે છે.

૨૧ કાનમાં મેલ ધણી કામનો છે. કુદરતે તેને ચોક્કસ કામ સારું ત્યાં મુક્યો છે. માટે તેને કાન કો-તરતાર પાસે કઠાવવો નહીં. બહુ મેલ થાય ત્યારે કાનમાં તેલ મૂકવું કે તથા વધારાનો મેલ નિકળી જાય.

૨૨ ધરડપણુ—જવાનીના મોજા શોખ ધરડપણુમાં છોડી દેવા જોઈએ. હોય તે કરતાં પણુ ધણી ધરડો હોય તેટલી ધીરજથી રહેવું તથા કામ કરવું જોઈએ. દોડવાને બદલે ચાલવું, મેલવાને બદલે મુવું, ધોડો દોડાવવાને બદલે ગાડી હાંકવી, ખાવાને બદલે પીવું, અને ઉમરાવની માફક જમવાની જગ્યાએ ગરીબ માણસના જેવું જમવું. એ ધરડપણુમાં લાંબુ આયુષ્ય કરવાનો ઉપાય છે. ધરડા માણસે આરામ તથા ઊંઘ વધારે લેતી. શરદીથી દુર રહેવું. મીઠાનું ખુશ રાખવો. કાગ ધંધો અંધ કરેલો. અને જેમ અને તેમ એવું રહેવું.

૧૮. બાલક જન્મ્યા પછી તેની તરતની માવજત.

બાળક જન્મ્યા પછી તેને સાફ કરી તેનો માતાના પાસામાં સુવારવું, કે જેથી તે ઘણું ખરું પાંચ છ કલાક સુધી ઊંઘી જાય. પણુ જો તે ઊંઘે નહીં ને રૂવે તો જરા ગરમ પાણી અથવા જરા ગરમ તાજું દુધ અને પાણી બેળીને પાવું. જે ભાગ જરા ગરમ ક્રીધલું પાણી અને એક ભાગ સાધારણ ગરમ ક્રીધલું તાજુ ગાયનું,

બકરીનું કે, ગધેડીનું દુધ, તેમાં જરા ચોખ્ખી ખાંડ નાંખી, માના દુધ જેવું મીઠું કરી રૂના પુમડાથી પાવું. પછી સુવાંડવું. તે જેવું સુતેલું હોય કે, તેની માએ ધવરાવવું. આપણા લોકો જન્મ્યા પછી ગોળ તથા પાણી મિળીને પાય છે, અને માને ધવરાવવા દેતા નથી, તેથી બાળકને ઘણાજ અવગુણ થાય છે. બાળકને જન્મ આપતી માતાના દુધમાં ઈશ્વરે એવી ગુણી મૂકી છે કે તે પીધાથી બાળકને સાફ ઝાડો આવે અને પેટનો મેલ નિકળી જાય. જો માને દુધ આવે ને તે પાય તો ધણુંજ સાફ, પણ જો કાંઈ અડચણ હોય તો એક અડધી નાની ચમચી ચોખ્ખું એરંડિયુ પાવું કે જેથી બાળકના આંતરડામાંથી કેટલીક ખરાબ ચોજે, નીકળી જઈ કોઠો સાફ થાય. માનું તરતનું દુધ એવાજ ગુણનું છે. એક મહિનો થયા પછી તેને વખત ખાંધી ધવરાવવું કે ઝાડો તથા પેશાબ વખતસર આવે.

ભાગ બીજો.

ખોરાકી વસ્તુઓના ગુણ વિશે.

૧૯ ધાન્યો વિશે.

ધર્મ—સર્વ ધાન્યમાં શ્રેષ્ઠ છે. તેના પદાર્થો માણસની તબિયતને માફક આવે છે. સર્વ ધાન્યથી એમાં પૌષ્ટીકપણું ઘણું છે.

૨ બાજરી—એમાં પૌષ્ટીકપણું ધર્મ કરતાં બે ત્રિ-

માંસ કમી છે. એ ઠંડા દેશોમાં માણસની તબિયતને માફક આવે છે. બાજરી ખાનાર લોકો ઘણું કરીને જોરા-વર ને નિરોગી હોય છે.

૩ તુવેર—આધાન્ય ચણાને નીચે ભાગે પૌષ્ટિક છે.

૪ ચોખા—આ અન્ન હલકું, ઠંડું અને પાચન યત્ન શકે એવું છે. નાનાં છોકરાં, રોગી અને અશક્ત માણસોને તેની કાંઈ ઘણી માફક આવે છે.

૫ અડદ—શિતળ અને પૌષ્ટિક છે.

૬ મગ—શિતળ છતાં તેમાં વાયડાપણાનો યુગ્મ છે.

૭ નાગલી—શિતળ, વરી જરા ગરમ અને કાંગ, જેને સામો કહે છે તે સમધારણ છે. રાજગરાનું ધાન્ય શિતળ અને ભારે છે. આગમાંમાં ચણા મુખ્ય છે.

૨૦ શાક ભાજી વિશે.

૧ દૂધી શરદ અને બારી છે.

૨ મૂળા—મૂળાનાં પાંદડાંયા કાયદો છે એ પેશા- અને વધારે છે, ઝાડો નરમ રાખે છે, અને થોડી ગરમીની આશિયત રાખે છે. કુમળા, નાના, ને ઘણા કઠણ નહિ હોય તો, તે ખાવા સારા છે. જડા અને મોટા મૂળા સહેલાઈથી પચતા નથી, મૂળાને છોલીને ખાવા કે મકે તેના ઉપરની સકત છાલ ઘણી તીખી હોય છે અને જલદી પચતી નથી.

૩ મેથીનાં પાંદડાં શરદાતર છે. પેટને સાફ કરે છે અને વાયુને મટાડે છે. એ જરા કડવી લાગે છે,

પણ રૂચીકર અને શરીરને ગુણકારક છે.

૪ બીઆંવાળું વેંગણ (વંત્યાક) ઝેર જેવું છે.

૫ ભીંડા પૌષ્ટિક છે તેથી કેટલાક લોકો સવારના પેહિરમાં કાચાને કાચા ખાય છે.

૬ ગવારની શીંગો—કુમળી હોય છે ત્યારે તેનું શાક સાફ થાય છે, અને તેથી કાંઈ ઉપદ્રવ થતો નથી.

૭ પટેરા—વાયડા છે ખરા પણ પૌષ્ટિક છે.

૮ સુરણ—ગરમ તથા પૌષ્ટિક છે.

૯ ગાજર—પૌષ્ટિક છે.

૧૦ અજમાનાં પાંદડાં ખાસડના કામમાં આવે છે. અને કરમનો ઉપદ્રવ થયો હોય તો તેનાં પાંદડાંનો રસ પાય છે.

૧૧ કોબીજ—ઘણી પોષણકારક છે. તેને ઘી અથવા તેલમાં વધારીને આધારી કાયદો થાય છે અને કબજિયત થતી નથી.

૨૧ છાશ, દહીં, ઘી, તેલ ને સરશિયા વિશે.

ગાયનું દહીં તથા છાશ ગુણકારક છે, પણ તે ખાટું ન જોઈએ. બકરીનું દહીં તથા છાશ તેવાંજ ગુણકારક છે. ભેંશનું દહીં નુકશાન કારક છે.

ઘી—ભેંશના દૂધમાં ખાદી છે માટે તેના દહીં તથા ઘીમાં ખાદી હોય છે. બકરીનું ઘી સાફ છે. ગાયનું દૂધ

સઘળા કરતાં પૌષ્ટિક ભાગમાં સરસ છે તેમ ગવિડીનું કુધ ધણું હલકું છે. ગાયનું ધી ગુણકારક છે.

તેલ—મીઠું તેલ નુકશાન કરેછે, તાવ તથા ગરમી પેદા કરેછે પણ શરીરે મસજો તે કાયદો કરે છે. શર-શિયું તેલ જે હરેક જમણમાં સવારે તથા સાંજે હમેશાં પાચ તે તેના શરીરમાંથી વાનો આબર મટે, બગરેલું મીઠી દરસ પાચ, અને ખુજલી મટે. બદામ તથા અ-સખસનું તેલ કાયદા કારક છે. અખરોટનું તેલ પણ ગુણકારક છે તેથી પેટના કરમ જતા રહેછે.

૨૨ ગોઝ, શાંડ અને સાકર વિશે.

ગોળ—એ મીઠો છતાં બારે તથા ગરમ છે. પાન તથા લોહીવીકારને વધારે. પેશાબ તથા ખાડો સાફ લાવે. કરમના દરદને વધારે, કફને છોડવે, વાપ હાંસો ને હાંણને કાયદો કરે. વણ વરસનો જુનો ગોળ સરસ ગણાય છે.

ખાંડ—એ મીઠી છતાં શરદ છે. બળ તથા વિર્યને વધારે, પેટ સાફ લાવે, પણ કફને વધારે, હાંસો તથા અ-ઇને નરમ પાડે એ ઘોચેલી સાફ હોય તે ગુણકારક છે.

સાકર—એ મીઠી છતાં શરદ સાથે તર છે એ પેટ સાફ લાવે, ધાત તથા પૃષ્ઠીને વધારે. ગરમીનાં દરદાનો નાશ કરે. ચુતચુતાં સાકરનો ગુણ મધ્યમ છતાં કીડ, ખુજલી, ઓઢારી, અડગરી, તથા લોહીવિકારને ઘણો લુ કરે છે. ૩

૨૩ પરચુરણ સ્વાવાની ચીજોના ગુણો.

૧ કઠો—જેને ડુંગળી કહેછે, તે કાળજના લોકો ને સુધારે છે તે પૌષ્ટિક છે ને ધાતને વધારે છે. વાયુ, આરત્રી ને કરમનાં દરદ ઉપર તેનો રસ પાવાથી ક્ષાયદો થાય છે.

૨ લસણ—વાયુનો નાશ કરે છે. પરશ્વેષો તથા પે-શાબ વધારે છે ને આરાક પચાવે છે, શરીરમાં ગરમી પેદા કરે છે.

૩ કેળાં ચોખ્ખાના ગુણને મળતાં છે એમાં ૭૩ ભાગ પાણી હોય છે.

૪ અજીર—એમાં કેળાં કરતાં પોપણ કરવાનો ગુણ વધારે છે, એ આધાથી માણસ પોતાનો નિર્વાહ કરી શકે છે.

૫ અંજીર—આધાથી શરીરમાં ચરખી વધે છે તે-થી માણસ જાડું થાય છે.

૬ કેસર—એથી જૂળ સારી લાગે, કૌવત વધે, વાયુ કદ, માંથાના અને કરમના દરદનો નાશ કરે અને આડકારનાં દરદોને ક્ષાયદો કરે.

૭ જવંત્રી—એ કડવી છતાં તીખી સાથે ગરમ છે. માંઠાના અરાબ વાસને દુર કરે. વધારે ખાવામાં આવે તો ઉલટી થાય ને કેદ થડે. મધ્યમ રીતે ખાધાથી પુષ્ટો કરે, જૂળને વધારે.

૮ જાયફળ—એ ગરમ છતાં તુર તથા તીખું સાથે હલકું છતાં કેદી છે એ જૂળને વધારે, કદને પીંગળાવે

ને ગળાનો અવાજ ખુલ્લો કરે.

૯ બદામ—લીલી પાકી મીઠી બદામ ધાતુપ્રદ છે તે વાડનો નાશ કરે ને લોહીને સુધારે. સુકી મીઠી બદામની મીઠા ગરમ તથા તર છે. એને સવારમાં સાકર સાથે ચાવી ખાય તો માથાનું પીત, ફેર, ઘુમરી, તથા પેશાબની ગરમીનો નાશ કરે.

૧૦ સાલમ—એ સફેદ છે, વજનમાં બારે હોય તે સરસ જાણવું. પંજાબી સાલમ સરસ ગણાય છે એ ધાતુપ્રદીને વધારે, નબળાઈને દૂર કરે, શક્તિ લાવે, આમ લોહીવિકાર, પીતકમળો, કમળી એવા રોગનો નાશ કરે છે.

૨૪ ચાહ.

ચાહ પીવાથી જીવમાં હુંશીઆરી આવે છે અને કાંઈ કેફ ચડતી નથી. ચાહ મગજને તેજ કરે છે, ને જીંધને દૂર કરે છે. વળી તે લોહીના જીરુસાને અને લોહીથી ઉપજતા રોગને દવાથી દેવાને ધગ્ગા ઉપયોગી છે. એટલા માટે જીરુ માંથુ ફાવવું હોય તેણે ચાહ પીવાથી માંથુ ફાવવું મીઠી જાય છે.

૨૫ કાફી (બુંદ).

કાફી પીવાથી જીવ ઘણો ખુશ ને જાગૃત રહે છે. તે જિંધ તથા યાકઝી ઉત્પન્ન થયેલી આળસને અટકાવે છે. યાકી ગએલા શરીરની શક્તિ અને જોરમાં વધારો કરે

છે. અને તેને સુખમાં રાખેછે, કાશી લીલાથી મગજ ધ-
ણા તેજ રહેછે. એનાં જાડ આરબસાન, આગિસિનિયા,
સિંહલદ્વીપ અને જામેકા વિગરે ઠેકાણે ઉગે છે.

૨૬ પાન, સોપારી, લવંગ, ને એઝવી.

પાન સોપારી આધાથી વગર જાણુવે પુણ્ય કેદ આવેછે,
અને માણુમનો જીવ ગમતમાં રહે છે. જીજી કેરી વ-
સ્તુની માફક કાંઈ પણ રીતે એ અવયુણુ ભરેલી નથી.
પુરકળ પાન સોપારી આધાથી કેદ વધે એવી આશા રા-
ખતી નહિ. અને અરી મળ કોઈ વાર લીલામાંજ છે.
પાન સોપારી માફકસર લીલાથી યુગુકારકછે. આધા પછી
લીલાથી અને તે થુંક ગળ્યાથી જોરાકનું પાચન વધેછે.
જીજી યુણુ એ છે કે તે પરસેવાને કમતી કરે છે. એ
મોટે એ ગરમ દેશમાં યુગુકારકછે. વળી તે મોંઢાને પુણ્ય
કાસ આપે છે, દાંત અને પારાને મજબુત કરેછે, અને
સાફ રાખે છે. મોંઢામાં ઠંડક રહે છે, અને અવાજને
સુધારે છે. પણ તે અંદાજે આધાથી યુણુ કરે છે. એ-
અંદાજે આધાથી અવયુણુ કરેછે. સોપારી તથા કાયામાં
જાડો કબજ રાખવાનો છે, તેમ સુનો હોજરીમાં તથા
આંતરડામાં અઘાશ પેદા થવા દેતા નથી. એ બેજી પુ-
ખીયી મરડો થતા અટકે છે. કાયાથી મોંઢામાં ઠંડક
રહેછે, અને તે પારાને મજબુત કરેછે. સુનો પાચન
ક્રિયાને મદદ કરેછે, તેમ અંગના ધણુ ભાગોને મજબુત
કરેછે. પરંતુ બહુ સુનો આધાથી શરીરમાં અતિશય નુ-

(૩૫)

કચ્છન થાય છે, માટે તે માફકસર વાપરવો.

લવિંગ એ બુખને વધારે છે ને વાધુનો નાશ કરે છે.

ફલ્લચી એ ગુણુકારક છે. માછીકું, ગળું, ઠાંસો વાધુ
પ્રત્યાદિ દરદો ને કાયદો કરે છે. પળુ પિત્તને વધારે છે, ગર્ભ
વંતી ઓને તે અવગુણુ કરે છે.

ભાગ ત્રીજો. રોગોના ઊપાયો.

૨૭ ઓસડનું તોલ તથા માપ.

દવાની પેટી સાથે એક નાનો કાંટો તથા જોખં
રાખવાં. જોખ એક એનથી તે એક ઝૈંશ સુધીનાં જો-
ખં. ૧ ધર્જીભાર, એક એનની બરાબર થાય છે (ધર્જી
ખાટા કદના લેવા.) ૧૫ ધર્જીભાર એટલે ૧૦૦ સ્કૃપલ અથ
વા એક માસો. ૪ માસાનો ૧ દ્રામ. ૩ દ્રામનો ૧ તોલા
અથવા કુંપળી રૂપિયાભાર. ૨૫ તોલાનો ૧ ઝૈંશ. ૪૦ તોલા
નો ૧ રતલ અથવા થેર. ૨૦ એન = ૧ સ્કૃપલ. ૩ સ્કૃપ-
લ = દ્રામ. ૮ દ્રામ = ૧ ઝૈંશ. ૧૬ ઝૈંશ = ૧ પૌડ. ૧ ના
ની અમચીમાં એક દ્રામ માય, વચલા અમચામાં ૨ દ્રામ
ને ખાટામાં ૪ દ્રામ. ૧ લીકર ગ્યાલાસમાં ૧ ઝૈંશ અને
૧ વાઈનગ્યાસમાં ૨ ઝૈંશ માય છે. ૬૦ મીળીમ(ટીપાનો
૧ દ્રામ. ૮ દ્રામનો ૧ ઝૈંશ. ૨૦ ઝૈંશનો ૧ પેંટ અને ૮ પેંટનો
૧ ગ્યાલન અથવા ૪ ખાટલી થાય છે.

આ શીવાય પાણીની દવા માપવા સારૂ માર્કવાળું
ગ્લાસ રાખવું. ઇંગ્લેન્ડ વૈદકવાળા ૩૨ તોલાનો શેર ગણે છે.

આ ચોપડીમાં જે ઢેકાણું તોલો લખ્યું છે ત્યાં
કંપની રૂપિયાભાર સમજવો. ટાંક કંપની પૈસાભાર, માસો
એટલે ૮ રતીભાર અથવા ૧૫ ધજાભારનો સમજવો.
અને રતીભાર એટલે વાલનો ત્રીજો હિસ્સો અથવા ૬
ચોખ્ખાભાર સમજવા.

૨૮ જુલાઈ અને ડાહી.

કેટલીક જાતના સકત જુલાઈ છે, તે આમાં દા-
ખલ કરવામાં આવ્યા નથી. જુલાઈ લેવાથી શરીરમાં
થી કચરો, ખલગમ, રોગ, ધોવાઈ જઈ શરીર સાફ થાય
છે. પણ તે ગરજ પડે ત્યારેજ લેવો, વારંવાર લેવાથી ભારે
નુકસાન થાય છે.

૧ સર્વેથી એરંડિયાનો જુલાઈ ધણેજ ગુણકારક
છે, કારણ કે તેથી કાંઈ પણ અવયુલ્ય થતો નથી. પુખ્ત
ઉમરના માણસે ૧૧ થી તે ૨ તોલા સુધી કાચુ એરં-
ડિયું સુંકતા કાવામાં પીવું કે તેથી એરંડિયાનો ખ-
રાબ વાસ માલમ નહિ પડે. વિલાયતી ચોખ્ખું એ-
રંડિયું વાપરવું સારું છે. બાળકને તેના ગળ મારક પાવું.
એ જુલાઈ નાહાના બાળકને ધણે સારો છે.

૨ જુલાઈનું વિલાયતી મીઠું પુખ્ત ઉમરવાળાએ
એક વખતમાં પાથી તે એક ઓંચ સુધી મેવું. ગમે તો
૩ પાણીમાં અથવા સોનામુખી ઉકાળીને તેના પા-

ણીમાં મળવીને પીવું.

૩ ગરમાળો તથા સોનાકુખીનાં પાંદડાં, એ મને ઉકાળી તેનું પાણી પીધાથી પણ જીભાખ આવે છે.

૪ ઉલટી લાવવાની દવા—ગરમ પાણી, પોતે જાતે ઉલટી કરાવેછે તેથી ઉલટીની દવાઓ હમેશાં ગરમ પાણી માં લેવી. ઉલટીની દવા આપીને તે ઉપર પુશ્કળ ગરમ પાણી પીવું જરૂર છે. નહિ તો ખરાબર ખુલાસાથી ઉલટી થવી મુશ્કેલ છે. અને ઉલટો જીવ યુંધાયાં કરશે. સાંચું નિમક (ધરતું સાધારણ) સાફ વાટીને એક અરધા રતલ ખાટલીમાં તૈયાર રાખવું. જરૂર પડે ત્યારે ફર વખતે અરધાથી તે એક ઓંચ સુધી આપવું. બાળકને એક ચમચી આપવી. એળિયો, એરંડીશં પેટ ઉપર મસળવા થી પણ જીભાખની અસર થાય છે.

૨૨ તાવ.

તાવ ઘણી તરેહના હોય છે. રોજીઓ, એકાંતરીયો ચોથીઓ તથા તે શિવાય જાત જાતના હોય છે.

ઠાઠોઆ તાવનાં ઠાઠ વાય ત્યારે ગરમ લુગડું ઓઢવું, ગરમ આહ, ગરમ પાણી, અથવા ગરમ જવનું પાણી પીવાને આપવું. હાથ પગ ઠંડા હોય તો ગરમ પાણી વાસણમાં બરી તેમાં બેઠ પગ ગુંટણ સુધી બોળવા, પછી જડા લુગડાએ લોહોવા.

પણુ ગરમીના તાવમાં ઉપર કહેલા અંગને ગરમ કરવાના ઉપાય દૂર કરવા, અને હલકી પિછોડી ઓઢ-

વી. તરસ મચાડવા ઠંડું પાણી પીવું. ઠંડા પાણીમાં છ-ગડું બોળી રોગીના ગરમ થયેલા અંગ ઉપર ફેરવવું કે તેથી તેને તાવ ઓછો થાય.

ઉપર કહેલા બધી જાતના તાવને નરમ પાડવા માટે સોનામુખી ૩૧) ભાર, અને કડીયાતુ ૩૧) ભાર, એ બેને પાણી થીર બામાં ઉકાળી, તેનું થીર પા રહે ત્યારે લુગડે ગળી પાવું. એથી તાવ નરમ પડશે. પણ સાંજ સવાર એ પ્રમાણે બે દિવસ સુધી પાવું, ને તાવ ગયા પછી કૌવત આણવાને આ ઉપાય કરવો. કડીયાતાની પાંદડી ૩૧) ભાર, ધાણા ૩૧) ભાર અને સાકર ૩૧) ભાર એ ત્રણેને ઉકાળી તેનું પાણી સવાર સાંજ પીએ તો ગયેલા તાવવાળાને ધણી ફાયદો કરે. કૌવત આવે ને બળ લાગે.

કડીઆતાની આઠ નવટાંક નવટાંક દર ત્રણ કલાકે પીવાથી તાવ જાય છે. એ આઠ બનાવવાની રીત એકે એકે તોષી કડીઆતું લેઇને તેને ઝાખર કરી ૧૦ ઓંચ ઉકળતા પાણીમાં નાંખવું. પછી તેને અરધા અથવા એક કલાક ઠંડી રાખવું. ત્યાર પછી ગાળીને દિવસમાં ત્રણ વખત એક એક નવટાંક પીવું. એથી કૌવત પણ આવે છે.

તાવવાળાને ચોખ્ખાની કાઠી, મગ, સાચુ ચોખ્ખા, મમરા એવું એવું ખાવા આપવું. તાવમાં આજ્ઞરી નખજોડે ખાય તો ફધ આપવું. ફધથી ઢીંચો ગેરફાયદો થતો નથી.

વળી તાવ વાળાને પરસેવો અને પેશાબ છૂટવાની અને તાવ નહિ હોય ત્યારે તે કડીથી ન આવે તેનો

અટકાવ કરવાને નીચેની દવાઓ આપવી.

તાવ હોય ત્યારે ઘાટ માણસને સુરોખાર ૧૫થી ૩૦ ગ્રેન સુધી આપવો. અને બાળકને બેથી પાંચ ગ્રેન સુધી આપવો. એ પરસેવો તથા પેસાળ પુરુકળ છોડવે છે.

તાવ ન હોય ત્યારે કિવનાઈન ઘાટ માણસને બેથી ૬ થી ગ્રેન સુધી આપવું. અને બાળકને એકથી પાંચ ગ્રેન સુધી આપવું. એ દવાને બ્રુક્સમાં પાણી સાથે લેવા કરતાં નરમ ગંધકતા તેજા સાથે પાણી કરીને આપવાથી વધારે જલદી કાયદો કરે છે. એની માટી ખુબીઆ વતો તાવ અટકાવવા નીકે. આ દવા કૌઅત આપનારી છે માટે દરેક તાવ ગયા પછી પણ એ કૌઅત દાખલ લેવી.

૩૦. સ્વસનો ઉપાય.

શરીર એકું અને અંદર રાખવાથી લોહીમાં બિગાડ થાય છે, તેથી ખસ થાય છે; એથી શરીર ઉપર ફાટલાં થઈ તેમાંથી પડ પડે છે, વાસ્તે એ દરેક ઉપર પહેલાં કા આ એરંડિયાનો ખુલાખ આપવો. અને પછી ગંધક ને મીઠુંતેલ એ બન્નેનું મલમ કરી શરીર ઉપર ફાટલા હોય ત્યાં ખુબ અંદર ઉતરી જાય એ રીતે મસળવું, એથી ખસ મટી જશે. જો તેનું જોર વધારે હોય તો બે દિવસ સુધી સવાર સાંજ બેથી ચાર એથ ગંધકનો મલમ ખુબ મસળવો. પછી ગરમ કપડાં પહેરવાં, ને ત્રીજે દિવસે સાખ ચોળી ગરમ પાણીએ નહાવું. દરરોજ સાખ ચોળી નાહ્યાથી ખસનો અટકાવ થાય છે.

૩૧ લુખરજ (સુકો લુજલી) નો ઉપાય.

એની નિશાની એ છે જે શરીર ઉપર લાલ રંગ નાં ચાકાં અળાઇની માફક થાય છે. કોઈને કાળાં પણ થાય છે. એ પણ ચામડીમાં ઘણાંજ ખારિક જનવરો નો પ્રવેશ થવાથી થાય છે. જે માથુંસ દરરોજ સાબુથી શરીર સાફ કરે છે, તેને ક્યારેય લુખરજ થાય છે. તે પણ જરા આંગળાં વચે ખુજવાટ જણાય અને ફાલ્લી માલમ પડે કે ઘૂરત સાબુથી સારી પેડે ચોળી તે બાગ ધોવો, પછી તે ઉપર થોડોક ગંધક માખણમાં મેળવી ચોપડવો, તેથી આરામ થયે.

એક પૈશાની ખાવચી અને એક પૈશાનું સરસિયું તેલ લેખને બન્નેને મેળવી શરીર ઉપર મસળવું. પછી તડકા માં થોડો વખત ખેશી ઠંડા પાણીએ નહાવું. સિંધુરને મરી ભિંસના માખણ સાથે મેળવી તમામ શરીર ઉપર લગાડવું, પછી ગરમ પાણીથી નહાવું, એથી ખુજલી મટે છે. પેટ્રોલિયમ સોપ (સાબુ) અગર કારબોલીક આસીડ સોપ ખુજલી મટાડે છે.

૩૨ અઢાઈ.

અળાઈઓ ઉતાળામાં નિકળે છે, માટે તે હોય ત્યારે ઠંડો પવન લેવો. જેમ બને તેમ હલકું ખુલ્લું અને ત્રીણું લુમકું પહેરવું. ગરમ ચાહ કે ગરમ જોરાક લેવો તહિ, હલકા જીભાખથી પેટનો ખુલાસો રાખવો. ઠંડ

પાણી ચોપડવું નહિ, કારણ કે તેથી ગરમી નરમ પડતી નથી. ખુજવાટ આવે તો ખુજવવું નહિ.

૩૨ દાદર (રિંગવર્મ).

દાદરથી શરીર ઉપર ગોળ ચક્રડાં જેવાં આઠાં પડે છે. તેમાં ખરજ તથા કીડ થાય છે, તેના ઉપાય. ઉતાવળે ન કરે તો બધા શરીર ઉપર પથરાઈ જાય છે, તેથી ઘણાજ કંઠાળો આવે છે. દાદરની બે જાત છે, લાલ ને કાળી. લાલ ઉપાય કરે જલદી મટે છે; પણ કાળીને મટતાં વાર લાગે છે. પણ બંનેના ઉપાય એક સરખી રીતે થાય છે.

પહેલો ઉપાય—રાખનાં છાલાં કાઢીને દક્ષીમાં ઘુંટી. જરા પાતળું કરીને ચોપડવું.

બીજો ઉપાય—આમળસાંશ ગંધક ત્રીણા કરી રાખવો. પછી દાદર ઉપર કાથાની દોરડી ચોળી દિવસમાં બે ત્રણ વાર પેલા ગંધકનો ભુકો લખવો.

ત્રીજો ઉપાય—દાદરને દરરોજ સવાર સાંજ વિભાવતી સામુ અને ગરમ પાણીએ ધોઈ પછી તે લુગડે લોહને ઉપર ચુનાવું પાણી ચોપડવું.

ચોથો ઉપાય—એળિયો દહિંમાં મેળવીને ચોપડવો અથવા મારયુથાને ઝીણું વાટી પાણીમાં મેળવી તે પાણી દાદર ઉપર ચોપડવું.

પાંચમો ઉપાય—ગોવાપાઉડર નામની દવા ફક્ત પાણીની સાથે મેળવીને દાદર ઉપર ચોપડવી કે એથી મરી જશે.

૩૪ ઉધરસ અથવા ખાંશી.

એને દેરલાક લોક ઠાસો કહેછે, એ રોગ ઘણા કા-
રણથી થાય છે. ઘણું કઠીને ત્રણ પ્રકારની ઉધરસ થાય
છે. પહેલી જ્વરની સુકા ખાંશી કહે છે. આ જ્વરની
ઉધરસ આવવાથી છાતી ઉપરથી કાંઈ પડતું નથી. ત્રીજી
જ્વરનીથી છાતીમાંથી બલખા પડેછે, ને નબળા માણસને
ઠાંકણ, પણ થાય છે. એ ખાંશી વધારે દિવસ રહે તો
તે સાથે ત્રીજી તાવ આવે છે, પણ તે તાવ અરધા
ફલાક રહી જતી જાયછે. ત્રીજી જ્વરની ઉધરસ આ-
વવાથી છાતીમાંથી લોહી પડે છે અથવા લોહી બલખા
સાથે મેળાએકું હોય છે. ખાંશીમાં ગળકા પડતા હોય
તેનો ઉપાય એકે, સેલારસ એન ૧૫; શેફેરી લોખાન
એન ૧૫, હિરાબોળ એન ૧૨, અકીણુ એન ૨. એ રીતે
દવાઓ ઉધરસને લીધે રોગી બેચેનીમાં રહે ને જાંઘ
બગાવર ન આવતી હોય તો, સારી પેઠે મેળવી, યુદે
રના પાણી સાથે તેમાંથી સરખી બાર ગોળી ખાંધવી.
અને એમાંની બે સવારે ને બે સાંજે ગળાવવી. સ-
ધર્જો જ્વરની ઉધરસ ઉપર કિટિંગ સાહેબની બતાવેલી
૩૩ રોગ ઉપર આપવાની ખાંડની મેળવણી સાથે બ-
તાવેલી દવાની ગોળ ચકતીઓ લીધાથી કાયદો થાયછે,
માટે ખીજ ઉપાય બખ્યાં નથી.

એક અથવા બે ચકતીઓ રાત્રે સુતી વખત લેવી, તે-
થી ગળાની બળત્રા અને રાત્રે ખાંશી થતી હોય તે

મટે છે. અને એક એક ચકતી જ્યારે ૬૬ જોરમાં હોય ત્યારે દિવસમાં આઠ અથવા દશ વખત લેવી કે તેથી આરામ થાય છે. આ ચકતીઓને ધોમાં રહેતે રહેતે ઓગળવા દેવી, ચાવીને ખાવી નહિ. હવા ફેરફાર કરવાથી રોગીને બહોલ ફાયદો થાય છે.

૩૫ મરડો.

મરડાથી લોહી, જળસ, તથા આમ પડેછે. આમ તથા લોહી પેટમાં મરડો કરીને સાથે પડે તેને મરડો કહેછે. એકસો અથવા આમ અથવા મરડો કરીને પેટમાંથી આમ પડે તેને આમ વાધુ કહે છે. એ જાને રોગથી ઉપરા ઉપરી ઝાડા આવ્યા કરે છે. કોઈને કહણુ મરડો આવ્ય ત્યારે તાવ પણ આવે, જીભ ઉજળી થાય પેદુમાં ફૂંજ, ઝાડે જતી વખત પીડા થાય, અને કોઈને ઝાડામાં અમળાઈને ઠીપાં પડે, એ રોગ થતાં પેત એરડિયું સુંઠના કાવામાં ભળી તેનો જીલ્લાગ લેવો, પછી નીચેનાં એસડ આપવો.

સાકર ૧ પૈસાભાર, તથા અરકુસો પૈશા ૧ ભાર, એ જાને જલુશિને ખાંડી ભુકો કરી દુધમાં મળવી સવારમાં તે પીવાથી મરડો મટેછે.

ધાવડીનાં કુલ, વરિયાળી, સાકર ને જાયફળ એ ત્રીંતે દરેક આર આર પૈશાભાર લેઈ પાણીમાં વાટી તેની ગોળીઓ એક એક પૈશાભારની બનાવવી તેમાંથી ગોળી એક દરરોજ સવારે ખાય તો મરડો મટે.

હીમજી હરડે લેઈને તેમાંથી અરધી કાચી રાખવી, ને અરધી ધીમાં તળવી. પછી તળેલી ને કાચી એકઠી કરી ખાંડી બારીક કરી ખાંડ ભેળી ગળ માફક ફાંકે તો ભાત ભાતના મરડા મટે.

હિરાદક્ષિણ ૩૧) ભાર તથા સાકર ૩ ૨) ભાર એ બેઉને ખાંડી બારીક કરી તેના સરખે ભાગે ચાર પડીકાં કરવાં. પછી તેમાંથી એક પડીકું ઢાહાડા વાશી પાણી સાથે ફકાવવું, તેથી મરડો તથા લોહી બંધ થાય છે. રોગીને હલકો ખોરાક આપવો.

ખીલીનું મગજ તોલો ૧૦, માંચરસ તોલો ૧૦ જા-યફળ તોલો ૧૦ અને અશીણ ગ્રેન ૧ એ રીતેનો બારીક બૂકો કરી તેમાંથી ચાર ભાગ કરવા અને એક ભાગ દિવસમાં ત્રણ અથવા ચાર વખત પાણી સાથે આપવો.

મરડો સારો થયા પછી દરદીએ ફલાનલનો કપડો પેહેરી રાખવો, અથવા પેટની આસપાસ ગરમ લુગડું લપેટી રાખવું. ઠંડો પવન ધણો આવો નહિ.

૩૬ મોની ચાંદીઓનો ફલાજ.

મોઢામાં ચાંદીઓ પડી હોય તો પા તોલો ફઠકડીને એક બાટલીમાં પાણી નાંખી ખોગળાવી તેના ડોગળા કરવા તેથી મોની ચાંદીઓ તથા તેનું ખીજી દરદ મટી જાય છે. મોઢામાં એક બે નહાનાં ચાંદાં પડ્યાં હોય તો તે ઉપર ચીનાઈ કાયાની બારીક બૂકી દિવસમાં બે ચાર વાર દાખવી.

૩૭ દાઢનો ફલાજ.

દાઢ ફપ્પતી હોય તો ફટકડીનો ઝીણા બુકો કરી તેમાં થોડું મીઠું નાંખવું. પછી એક રૂનું પોહોળિયું કરી પાણીમાં ભિંજવી, તે ઉપર પેણા બુકો ભભરાવેલા. પછી તે દાઢ ઉપર બુકેથી તે ફપ્પતી મટે છે.

૩૮ આંજણી.

નાની આંજણી ઉપર જરા શિંદર લગાડવાથી એ યી જાયછે. આંજણી ઉપર દિવસમાં એ ત્રણ વાર ફલાનલનો શેક કરવો, અથવા પાઉની પોલટીસનો શેક કરવો, કે તેથી તેનું જોર નરમ પડે.

૩૯ ફોલ્લા અને ગડગુમડાંનો ફલાજ.

લોહી ખગડવાથી અથવા ખીજાં કારણોથી ગુમડાં થાય છે. ગુમડું મોટું હોય તો તે ઉપર પોલટીસ બાંધી પકવવું અને જ્યારે પાકેલું બાગે ત્યારે સાફ નસ્તરથી જરા કાપ મૂકવો કે તે કુટી તેમાંથી પડેનો ખીજો નિકળી જશે. પછી તે ઉપર સિક્કિંગ પલાસ્ટરની પટ્ટી મારવી. જ્યાંસુધી ગુમડું ખરાબર પાકે નહીં, ત્યાં સુધી કદાપિ ચીરવું નહીં. આ રોગમાં નખળા માણસે મજબૂત ખોરાક, વાઈન, કાડલીવર આઈલ, આયર્ન, અને એવા ખીજા મજબૂતીના ખોરાક લેવા. ગુમડાને એક બાજુ રહેવા દેઈ પોતાની તખીઅત સુધારવાની તજ-

વીજ કરવી, અને ઝાડો સાફ આવે તેમ કરવું. જો કોઈ લીલા હોય અને તેમાં આગ પડે તથા દુપ્પાવો થાય તો તે ઉપર સુખડ ધણીને લગાડવાથી તેનું જોર નરમ પડે છે, અને તદ્દાગ્રી કોઈલીમાં ઘણો દુપ્પાવો ન હોય તો સુંકને ધણી એક બે વાર લગાડવાથી પણ કાયદો થાય છે; પણ કોઈલા ઉપર લગાડવાનો સાધારણ ઉપાય કાળા મલમની પટ્ટી અથવા રૂઢીકીંગ પ્લાસ્ટરની પટ્ટી છે.

૬૦ સજેખમનો ઉપાય.

સજેખમનો ઉપાય ન કરે તો તે છતીમાં ઉતરે છે, અને ઘણી ખરાબી કરે છે; માટે તેનો ઉપાય તુરત કરવો જોઈએ. સજેખમ એચેની શિવાય બીજી દરકત કરતું નથી. પણ જોરાવર સજેખમ જીવને ધાસ્તીમાં નાખે છે.

સજેખમની પેહેલી નિશાની માલમ પડે કે ગરમ પાણીનો બાફ લેવો. ગરમ આદા અને થોડીક શેરલી ખાવી. પા કલાક અથવા વીશ મિનિટ ગરમ પાણીમાં પગ બોળવા, અને પછી સારી રીતે ઝાઢીને બિછાનાપર સુવું, એમ કરવાથી સજેખમ થતું અટકી જશે.

જ્યારે સજેખમ ગળતું હોય ત્યારે ઘણું પાણી પીધાથી નાક વધારે ગળે છે. જ્યારે નાક સુકાય અને દમ લેવાઈ સકાય તહિ અને સજેખમ ઘણું ગળતું હોય ત્યારે નાકમાં થી લગાડવાથી ઘણો આરામ મળે છે. એથી સજેખમ ગળતું બંધ પડે છે.

(૪૭)

જે સુકો ઠાસો કાયર કરે તો ગાઠમાં જોડીગધના
શીરાની લાકડી ચુસાડવી, તેથી કાયદો થાય છે.

૪૧ માથાના દુઃખનો ઉપાય.

માથુ દુખવા ઉપર કોલોનવાઠર અને ઠંડું પાણી
અથવા ભવંડર વાઠર અને પાણી, યુલાખજળ પાણીમાં
અથવા યુલાખજળમાં ઘસેલી સુખડ; એ વસ્તુઓ સાં-
ધારણુ રીતે વાપરવામાં આવે છે. જ્યારે માથું થોડું
ઘણું ગરમ હોય ત્યારે એ વસ્તુઓ લગાડવાથી ખરે
કાયદો થાય છે. માટે એવે વખતે એ સીઝોમાંથી જો
હાજર હોય તેમાં ત્રીણું કમડું ભોળીને કપાળ અને
માથા ઉપર મેલવું અને તેને મિજેલું રાખવું.

વાના તથા નયળાઈના દરદમાં માથામાં દુખાવે થાય
તો એ એન અશીણુને જરા પાણીમાં મેળવીને તે ચા-
પડવું, અથવા એ એન અશીણુ અને ચાર એન કેસર,
એ એને ગરમ પાણીમાં મેળવીને લગાડવું. માથાના
દરદમાં પગ ઠંડા હોય તો પગને ગરમ પાણીથી સાંધી પેટે
થેકવા અથવા ખુબ ગરમ પાણીમાં પગને યુંઠણુ સુધી
ભોળી રાખવા. આવી રીતે પગ ગરમ રાખ્યાથી માથાનું
દરદ જલદીથી નરમ પડે છે.

૪૨ કાન.

વા, પીત્ત, ગરમી, કે લોહી વિકારથી કાન દુખે છે,
તે શિવાય કાનમાં પાણી નાખ કે ક્રીડા બમાઈ પડે તેથી

પણ દરદ થાય છે. તેનો ઉપાય એ જો કાનમાં નાનું જાનવર જાય તો તેમાં કડવી બદામનું તેલ મુકવું અથવા પાંચ છ ટીપાં અશીણના અર્કનાં નાંખવાં, જેથી જાનવર મરી જશે. પછી કુકા પાણીની પીચકારી કાનમાં મારવી કે પાણીના જોરથી તે ઘોવામ્મને નીકળી જશે.

અસકા મારે, અને પર નીકળે તો કાન ઉપર કલ્પાનલનો થેક દિવસમાં ત્રણ ચારવાર કરવો. અને પાંચ થાય તો રોજ કુકા પાણીથી પીચકારી મારી કાન ઘોવો.

સુકો કાન દુજે અને અંદરથી અસકા મારે તો બદામના તેલમાં લસણ કકડાવી તેમાં થોડું અશીણ નાંખી થુંટી પછી જરા ગરમ કરી કાનમાં દિવસમાં બે ત્રણ વાર ટીપાં પાડવાં.

કાને ખેરેરાશ થઈ હોય તો જાંઠનું મુતર રોજે સુતી વખત કાનમાં મુકે તો કાયદો છે, અથવા કાંદાનો રસ કાઢી ગાળી તેનાં ટીપાં સવાર સાંજ મુકવાં.

૪૩ નસકોરી ફુટે તેનો इलाज.

લોહીઆર માણસને નસકોરી ફુટે તો શીકર નધી, કુદરત, વધારાનું લોહી કાઢી નાંખે છે, ને પછી એની મેજે બંધ થાય છે. પણ નખળા માણસને નાકમાંથી લોહી નીકળે તો ઠંડામાં ઠંડું પાણી તે માણસના માથા ઉપર અને નાક ઉપર રેડવું, અથવા માથા ઉપર અને ખોચી ઉપર ઠંડા પાણીમાં લુગડું ભિંજવી મુકવું. અથવા સુખડ ગુલાબજળમાં ઘસી ખોચી ઉપર ચોપડવી.

૪૪ લુનો ઉપાય.

લુ એટલે સુર્યના તાપની માણસ ઉપર અસર. જેને લુ લાગી હોય અને બેશુદ્ધિ થઈ હોય તેના માથા ઉપર નવધાર ઠંડુ પાણી રેડવાથી ધ્રુણો કાયદો થાય છે. શરીર ઉપર પણ ઠંડુ પાણી છાંટવું, અને પંખાથી પવન નાંખવો, પછી દાકતરની મદદ લેવી. આપણા લોકોને લુ લાગી હોય છે ત્યારે અથવા લુ અટકાવવાને માટે કાચી કેરો સાથે મીઠું ભેળી ખાય છે, આમલી એજ પણ માટે કામ લાગે છે. એ બેઉ ચીજો ખાઈ હોવાથી પેટમાં ઠંડક કરે છે. અને ગરમીને કમતી કરે છે, તેથી કાચ દાકરક છે.

જો લોકોને તડકે જવું પડે છે તેમણે કદી પણ છતરી વગર જવું નહિ. લુગડાં ધોળા રંગનાં, હલકાં, અને ફીલાં પેહેરવાં, ટાઢા પાણીએ નાહાવું, અને માથા જીપર ટાઢું પાણી દિવસમાં બે ત્રણવાર નાખવું, એવા લુનો અટકાવ થાય છે.

૪૫ આંખના રોગનો ઉપાય.

આંખો દુખવા આવે ત્યારે પ્રથમ ઉતાવળેથી તેને જીજાખ આપવો. અને ગરમ પાણીથી દિવસમાં પાંચ સાત વાર આંખો ધોવી. આંખના ઉપર થેક કરવાથી અથવા ઠંડી ચીજ લગાડવાથી સોજો નરમ પડે છે, માટે એ બેમાંથી આંખની પસંદ પડે તે કરવું. જો પેપડાથી આંખની પાંપણ વજગી જાય તો રોજે સુતી વેળા ગરમ પાણીથી આંખ ધોઈ પછી પાંપણની ડોર ઉપર સાલીડનું તેલ લગાડવું.

આંખોના દુખ ઉપર ક્યાસ્ટીકલોશનનાં દરરોજ પાંચ

છ દિવસ સુધી ચાર પાંચ ટીપાં આંખમાં નાંખવાં તેથી ઘણો ફાયદો થાય છે, અથવા તેથી ન મટે તો વાઈન આફ આપિયમનાં એ ત્રણ ટીપાં ચાર પાંચ દિવસ નાંખવાં. આંખમાં બળતરા થાય તો સુગર આફ લેડને પાણીમાં પીંગળાવી તેમાં હુગડું બાળી આંખ ઉપર મુકવું. ક્યારેક હાજર ન હોય તો તેને બદલે રૂઝિન ફ્રક્ટીને એક આંધ પાણીમાં પીંગળાવી તેમાંથી થોડાં ટીપાં દિવસમાં એ વાર નાંખ્યા કરવાં.

૪૬ પેશાબ અટકવાનો ઉપાય.

ગમે તે કારણથી પેશાબ બંધ થયો હોય તો તેને છોડવાનો ઉપાય નીચે પ્રમાણે કરવો.

પેટેડું ઉપર ફલાનલનો શેક કરવાથી અથવા સેલેવાય તેવા પાણીમાં પાથી તે ચરધા કલાક આંખનીને ખેંસાડવાથી વખતે બહુ ફાયદો થાય છે, માટે પ્રથમ એ ઉપાય કરવો. આપણા લોકો કેસુડાના કુલને પાણીમાં બાળીને તે પાણીથી પેઠાને ઝારે છે. એવી રીતે શેક કરવાથી પણ વખતે તફાવત પડે છે. ડાકતરો શળી નાંખી પેશાબ છોડવે છે.

૪૭ દેવતાથી દાઝેલાનો ઉપાય.

કોઈ માણસ દેવતા, ગરમ પાણી, ધી, તેલ, કે બીજી હરેક ગરમ વસ્તુ શરીર ઉપર પડ્યાથી દાઝે, અથવા બળે તો તેજ વેળા તે માણસને હરેક જાતનો શરકો, જાશ કે દહીં હોય તે દાઝેલી જગાપર ચોપડવું અથવા તેમાં હુગડું ભિજવી, તે જગા ઉપર મુકવાં કરવું, અથવા લાંબવાની સાહી કે ખડી ચોપડવી તેથી આરામ થાય છે.

જો વેળા દાઝે તેજ વેળા ગળી કે ખડી, પાણી

માં વાડીને ચોપડવાથી ફેલ્યો હતો નથી, ને આરામ થાય છે.

દાંતેથી ફેલ્યો થઈ આવે તો એ ત્રણ ગમ, ઠાંકણી અથવા સોયથી કાણું પાડી પાણી કઢાડી નાંખવું. પણ કદિ આમડી કાઢી નાંખવી નહિ. એ પછી તુરત સાલીડ નું તેલ અથવા મીઠું તેલ બળેલા ભાગ ઉપર ચોપડવું કે જેથી ફેલ્યો હતો નહિ. પછી અળશીના તેલ સાથે કે મીઠા તેલ સાથે ચુનાનું નિતરું પાણી ભેળી તેમાં નરમ કપડું બાળીને તે ઉપર વિંટાળી લેવું. એ તે હાજર ન હોય તો ગોળ નરમ કરીને અથવા ગુંદરનું ઘટ પાણી કરોન બળેલા ભાગ ઉપર પાથરી દેવું. અને જેમ બને તેમ જાડું પડ કરવું. એ સમજા ઉપાયોની મતલબ એ છે કે જેમ બને તેમ બળેલા ભાગ ઉપર હવાની અસર ન થાય તેમ કરવું. કે જેથી બળેલો ભાગ સુકાઈ જાય અને પાકવાપર આવે નહિ.

૪૮ શરીરે મસા થયા હોય તેનો ઉપાય.

સંચોરો દેવતામાં કુલાવી, સફેદ થાય ત્યારે બહાર કાઢી સંચોરા બરાબર કળી ચુનો લેવો. અને એ બેઉ થી ત્રીજે હિસ્સે ચાજ લેઈ એ સરવેને પાણીમાં ખલ કરી મક્કાને ચોપડે તો તે જડમાંથી જાય. બીજું નિમક તથા કુવાનું પાણી એ બેઉ મેળવી ચોપડવાથી પણ મસા જાય છે.

૪૯ અર્જીર્ણ.

ખાંધા પછી તરત બહુ પાણી પીધાથી, અથવા બહુ ગરમ આહ કે કાંઈ પીધાથી ઘણું કરીને આ રોગ નું મુળ રોપાય છે.

(૫૨)

પીંપરમીન્ટનો અર્ક, એક કાચની શીશીમાં બે ઔંચ રાખવો. મોઠા માણસને ખાંડ અથવા પતાસામાં ૧૦ થી ૨૦ ટીપાં સુધી આપવો.

સુંઠનો અર્ક એક શીશીમાં એક ઔંચ લઘુ બુચ દેઈ રાખવો, તે ૧૦ થી ૨૦ ટીપાં સુધી આપવો. લ-સણ, સંચળ, જીરું, સિંધવ અને હોંગ એના ચુરણની લીંબુના રસમાં બેાર બેાર જોવડી ગોળીઓ કરવી. તે માંથી એક એક ગોળી આપવી.

૫૦ કોગળીયાનો ઉપાય.

પૃથ્વિ ગ્રેહર સર્વથી ભયંકર અને દુષ્ટ રોગ આ છે. જેને અધોક વાયુ, કે કોલેરા કહે છે. આ રોગ વાળા ને ખુબ હિંમત આપવી જોઈએ. કેટલાક એ રોગ આલતો હોય ત્યારે હેમકથા મરી જાય છે. મોટા દરેક માણસે હિંમત રાખવી જરૂર છે. આ રોગ હવામાં કાંઈ જર હોય છે તેથી થાય છે. એ ચેપી, એટલે એકના ગ્રેહરથી બીજાને થાય એવો રોગ ગણાય છે. એની નિશાની એ જે—એથી કોઈને ઝાડો થાય છે, હલકી થાય છે, ચકરી અને આંખે અંધારા આવે છે, નળ કાળા થઈ જાય છે, અને કોઈ વખતે પગે ગોટલા ચઢે છે, તાણ થાય છે, આંખમાં ખાંડા પડી જાય છે, કેટલીક વખતે ચે હેરો, હાથ, પગ અને આખા શરીરનો રંગ શીસાના રંગ જેવો દેખાય છે. હાથ અને બધું શરીર પાણી પાણી અને ઠંડું થઈ જાય છે. નાડી દોરડાં જેવી થઈ જાય છે. એ રોગ થતા વાંત ડાકતરની દવા કરવી. જરા પણુ ઠીલ કરવી નહિ. દરેક દવાખાનામાં કોલેરાની દવા (કોલેરા મિક્સચર અને કોલેરા પિલ્સ) તૃપ્યાર હોય છે.

(૫૩)

૫૧ વદ.

માણસની જાંગના બંને કાતરાઓ ઉપર અથવા એક કાતરા ઉપર લાંબી કેળાંના જેવી ગાંઠ થાય છે તેને બદ કહે છે. આ રોગ ઠાંકી અને પરમિયાનો બાધ છે.

પ્રથમ જ્યારે બદ જોર કરે ત્યારે ઊતાવળેથી બે ત્રણ વાર જળો મુકાવવી જળો છુટ્યા પછી ખેરજના મ લમની પછી મારવી. આ રોગવાળાને હરવા ફરવા દેવું નહિ, સુવારી મુકવું.

૫૨ ચાંદી (ટાંકી.)

આ રોગ ઘણું ફરીને ખરાબ એપ લાગવાથી થાય છે. સહેજ ચાંદી પડી હોય તેનો ઊપાય સાદો રીતે કરવો, એટલે હુનાર ક્યાસ્ટીક લગાડી તેને ખાળવી. ને પછી એક નરમ લુગડું લેઈ તેને ગરમ પાણીમાં ભિજવી જી-પર લપેટી લેવું કે જેથી સોજનો અટકાવ થાય. એ સખસને વિલાયતી મીઠાનો અથવા સોનામુખીનો જીલાખ આપવો. ચાંદી એક અઠવાડીયાથી વધારે દીવસની થઈ હોય તેને દવા દાકતરની સલાહ પ્રમાણે કરવી.

૫૩ પરમિયાનો ફલાજ.

આ આજર પણ ખરાબ સંગતનો એપ લાગવાથી થાય છે, એવું ઇંગ્રેજ દાકતરો માને છે. તેનો ઊપાય જલદી કરવો, નહિ તો તે શરીરની ખરાબી ફરી નાંખે છે. પ્ર-થમ એપ્સમસાલ્ટ (વિલાયતી મીઠું) નો જીલાખ આ-પવો. પછી બીજો દિવસે અળશીનાં બીજ તોણો ૧૧ લઈ, આખરાં ફરીને તેની ચાહ બનાવી તેના ત્રણ ભાગ ફરી દિવસમાં ત્રણવાર પાવી, એ રીતે બે ચાર દિવસ મુધી

(૫૪)

લાગટ પાતી. બીજી ધસબગોલના બીજ તથા સાકર, એ બંનેનું સરખત કરી પાવું. એ સિવાય નિચેનાં એસડો તથા પીચકારી આપવી.

કોષાધ્યા ૧ ઐંશ, સ્પીરીટ ધર નેટ્રીસી ૧ ઐંશ; એ બંનેને મળતાંને એ મધેથી પંદર રીપાં દિવસમાં ૪ વખત આપવાં. બીજી સદર આવ ઝિન્ક એ ધર્જી બાર તથા ગુલાબ તોલા ૨૫ એ બંનેને મળવી, તહાની પિ ચક્રારીમાં ભરી, દિવસમાં ત્રણ ચાર વાર પેશાબ કીધા પછી તે પીચકારી મારવી.

પાકી ઇંટ ધણી જીની હોય તેને ખાડી કીણી કરી, સવારે ટાઢા પાણી સાથે ફાકે તો પરમિચો મટે.

ચીનીકાલાની ખારીક ભુકી કરી તેમાંથી ૩૦ ગ્રેન સવારે અને તેટલું જ સાંજે સાકરની ભુકી સાથે ફાકવું. ચાર માંસ દિવસ પછી દર વખતે એક દ્રામ ફાકવું.

૫૪ વાઝો.

એનો જીપાય એ જો—જ્યારે વાજો માંસ જીપર તરી આવેલો માલમ પડે ત્યારે તેની મધ્યની અથવા હ રેક જગો ધારી તેને નસરે ચીરાવી, તેમાંથી વાજો એંચી કાઢવો. કદાપિ નિકળતાં ધણું જોર પડે તો તે જગાની આસપાસ ધી ચોપડીને ખુબ મસળતાં જવું, ને વાજાને ધીમે ધીમે એંચતાં જવું, એટલે આજો ને આજો નિકળી આવશે, ને દરદ મટી જશે. પછી પેલા ધા જીપર સિંદર દાખવું કે, ધા રૂઝી જાય. જો હમેશાં હિંચ ખાય છે તેને વાજાનું દરદ થતું નથી.

૫૫ જશ્વમ (ધા.)

માણસના શરીર જીપર હરેક જગાએ કાંઈપણ હિંચ-

(૫૫)

વારથી જાડો જખમ થયો હોય, ને લોહી નિકળતું હોય
તો તુરત ઊપર લુગડાંની આદી બનાવી, પાણીમાં ખોળી
તે ઊપર મુકી ઊપર પાટો બાંધી દબાવું કરવું. ને તે ઉ-
પર ડાંડ પાણી રેડવા કરવું. આણું હલકું આપવું, હ-
રેક જખમ ઊપર દવા મુકવા કરતાં બિંતું લુગડું બાંધી
તેને પાણીથી બિંન્જેલું ને બિંન્જેલું રાખવું કે તેથી જ-
ખમ રૂઝી જાય છે. વળી પાણી મુકવાથી સોજનો અટ-
કાવ થાય છે. તેમ છતાં સોજને આવે તો થોડી જળો
મુકવી અને ડાંડા પાણીનો પટી મુકવી, ને સોજને ન-
રમ રાખવો. પછી ખીણ તેલના મલમની પટી મારી જ-
ખમ ઊપર રૂઝ લાવવી.

૫૬ ચુંકનો ઉપાય.

હીરાહીંગ ટાંક ૧, સુંક ટાંક ૪. ખોડી અજમાદ
ટાંક ૨. અને સંચળ ટાંક ૨. એ સર્વે જલુસોને ખાંડી
ફાકી કરવી. તે વાશી પાણી સાથે ફકાવવી.

૨ સંચળ, સુંક, મરી, હીંગ અને અજમા અ-
રીતે સર્વે જલુસો સરખે ભાગે લેઈ ખાંડી ગોળમાં ગોં-
ળી કરી ખાય તો એથી પણ ચુંક મટે છે.

૫૭ સારું ચાંદુ.

ફાલ્સો થયા, પછી અથવા વાગવાથી જખમ પડે છે
અને આમડીનો કોઈ ભાગ પાકીને તેમાંથી પદ નિકળ્યા
કરે છે, તેને સાધારણ રીતે ચાંદુ કહેવામાં આવે છે.

તનદુરસ્ત હાલતમાં થએલા ચાંદા ઉપર ડાંડા પા-
ણીમાં લુગડું ખોળીને દીવસમાં ત્રણ ચાર વાર મેલી
તે ઉપર પાટો બાંધી રાખવાથી અથવા મહેદ મલમની
પટી મારવાથી તે રૂઝી જાય છે.

(૧૬)

૫૮ નવલુ ચાંદુ.

એ ઉપર મારયુથ ગ્રેન બેને એક ઝોશ પાણી માં પીંગળાવી તે પાણી ચાંદા ઉપર દિવસમાં બે વાર મુકવું અથવા દરરોજ અળગે હાથે મારયુથ લગાવી સફેદ મલમની પટ્ટી મારી પાટા બાંધી રાખવો. એથી ઉપથેલું માંસ ઝડી જાય નહિ, અને ચાંદાનો દેખાવ સુધરે નહિ તો તેના ઉપર દરરોજ કુચાસ્ટીક (રૂપા અથવા ચાંદીના ખારની સળી, એ સુરાખારનો તેજા અને ચાંદીની મેળવણીથી બને છે) લગાડી સફેદ મલમની પટ્ટી મારવી.

૫૯ દાંતનું મંજન.

મસ્તકી તોલા ૨. માચરસ તોલા ૧. હીરાદખાણુ તોલા ૧. દાડમનાં સુકાં કુલ તોલા ૨. ક્રીમજી હરડે તોલા ૨, સુકાં ચાંચળાં તોલા ૨. અને કાથો તોલા ૨, એ રીતે ખાંડી ખારીક કઠી કપડે ચાળી તેથી દાંત ધસવા, એથી પારા તનડરસ્તને લાલ થાય છે. દાંતમાંથી લોહી નીકળતું બંધ થાય છે. અને દાંત હાલતા હોય છે તે મજબુત થાય છે.

૬૦ ચસકા.

સહેજ ચસકા કોઈ ભાગ ઉપર મારી આવે તો તે ઉપર ખાંડી, કોલોનવાટર, પેનકીલર, કપૂરનું તેલ, અને ટરપીટન તેલ, એમાંનું જે હાજર હોય તે લગાડી ગરમ નળીયાથી, ગરમ રેતીથી કે ગરમ નીમકથી થેક કરવો. ચસકાવાળા ભાગપર રાઈ મારવાથી પણ ચસકા મટે છે.

ચસકા અથવા સંધિવા એ કાંઈ જીદાં દરદ નથી પણ ખેમાં ફેર એટલેજ કે જીનો સંધિવા માથા સાંધામાં થાય છે, અને ચસકા માંસમાં અથવા માંસના બાંધણામાં થાય છે.

૬૧ કબજીત્રત.

આખા દીવશ ખેશીને આળસમાં કાઢવાથી અથવા ધ્રુવીયાર ઓરડામાં સુવાથી આ રોગથાયછે. એનો ઉપાય એકે થોડું ઓરડીયું થોડા ગરમ પાણીમાં નાંખીને પીવું. આ રોગવાળાએ સુતી વેળા અને સવારે ઉઠતાં વાંતજ એક પવાણું ઠંડું પાણી પીવું. દરરોજ ખુલ્લી હવામાં ફરવા જવું. એથી મટે છે.

૬૨ મુઝા(બેહોશીનો)ઉપાય.

ખેશુધ માણસને તુરત સુવારી દેવો. પછી તેના ઉપર ખુલ્લી હવા આવવા દેવી. તેના એહેરા ઉપર પંખાથી પવન નાંખવો. એહેરા, છાતી અને શરીર ઉપર ઠંડું પાણી જરા જોરથી છાંટવું અને ફરીથી પંખો કરવો. કોલોનવાટર, લેવંડર છત્યાદિ ખુશખો પણ છાંટવી. તરત પીંછ બાળીને તેનો ધુમાડો નાક આગળ આપવો અથવા કાંદો ભાગીને સુંઘાડવો. સહથી સરસ સ્નેહીંગસાલ (હુંશીઆરી લાવવાની) શીશી સુંઘાડવી. એથી તરત હુંશીયારી આવે છે. જો દવા પી શકે તો એક ચમચો અથવા ચમચી ખાંડી પાવો. અને દર પાંચ મિનિટે આપતાં જવું.

૬૩ સ્વાલિનો ઉપાય.

એ ઉપર ઝાડો સાફ લાવવો. સોજો ટંકણુપાર

અથવા નવસાર તોલો ના લેઈ તેને ત્રણ તોલા સોન
ચુલાખજળમાં પીંગળાવી તેમાંથી દિવસમાં એવાર એહિરા
ઉપર હાથથી લગાવવું.

૬૪ ચોટ (કચરાવું)નો ઉપાય.

ઉંચાણથી પડવાથી અગર કાંઈ વાગવાથી હીમણું
યજ્ઞ આવે છે. એનો રંગ પ્રથમ જાંબડા રંગનો અને
પછી ફેરવાઈ લીલો અથવા કાળો થાય છે. એ ઉપર ઠંડા
પાણીમાં લુગડું બોળી બાંધવું અને તેને બીજેલું રા-
ખવું કે જ્યેથી હીમણું બેસી જશે. અને દરદ નરમ પડશે.
આપણા લોકો આબાહુજીવર ધરીને એકના ઉપર આપડે
છે તેથી પણ કાયદો થાય છે.

૬૫ ધનુશવા.

ધણી ઠંડીને ભીનાશવાળી જગા ઉપર સુવાથી
આ રોગ થાય છે. શરીરના કોઈ ભાગને જખમ લા-
ગ્યા પછી કેટલીક વખત આ રોગ થાય છે. અને બી
જાં કારણો કરતાં એ કારણથી ધનુશવા વધારે થાય છે.

જખમને ગરમ પાણીથી શોષ સાફ કરવો. તેમાં
કાળો સડો ગળેલો ભાગ હોય ને તેમાંથી ખરાબ વાસ
નિકળે તો ટરપેન્ટાઇનમાં રેસાનો કડકો જખમ ઉપર
આવી રહે તેવડો બોળીને મૂકવો. અગર અળશીનું પો-
લરીસ દિવસમાં ચાર વાર બાંધવું. પણ જખમ લાલ
હોય તો તેને દરરોજ સાફ કરી સફેદ મલમળી પટ્ટી
મારવી. ઘણી વખતે નજીવા જખમો ઉપર લેપ મારીને
તથા તરેહવાર દવાઓ લગાડીને આપણા લોકો તેને
વધારે ખરાબ કરે છે. અને તેથી તેમાં આવેલી તાન
તંતુમાં બિગાડ થઈ આ તાણુની ખીમારી ઉઠે છે.

૬૬ સાપના સ્નેહનો ઉપાય.

સાપ ઘણી જાતના હોય છે, તેમાં કેટલાએક તો ઝીંવા એરી હોય છે કે માણસને ઉસે કે સવા ઘડીમાં એર ફરી વળે અને તુરત મૃત્યુ થાય. માટે તેનો તથા બીજા હરેક એરી જાનવરના ડાંખનો નીચે પ્રમાણે ઉપાય કરવો:—જે વેળા ઉસે તેજ વેળા તેની બે ત્રણ આંગળ ઉપરથી દોરી અથવા પાટી કે પાટાગે ખુબ તાણીને બાંધવું, કે માંસમાં પેશી જાય, ને એર ચઢી શકે નહિ અથવા બળતું લાકડું કે અંગારો લેઇને ડાંચેલી જગોને સારી પેઠે બાળી નાંખવી, કે તે જગાનું માંસ કાપી કાઢવું. અને તે જગાનું લોહી વેહેતું કરવું કે તેથી એર નીકળી જશે અથવા નામદીક આસીડ હાજર હોય તો તેમાં થળી બાળો જખમ ઉપર થોડા ટીપાં નાંખવાં જોઈ એર બળી જાય. અને પછી કઠણ જીવાળુ આંધ વા, લસણને છુંદી તે ગાયના ધીમાં મિજવી ડાંખ ઉપર બાંધવું.

ભાગ ૪ થો.

પરચુરણ દુચકા, મલમ અને દવા.

ઝોની બનાવટ.

૬૭ સાદો મલમ બનાવવાની રીત.

સફેદ મીણ શેર નાં લેઈ તેને પુણો શેર મીઠા તેલ અથવા બદામના તેલમાં નાંખી એ મીણ તેલવાળું વાસણ ખજખજતા ગરમ પાણીમાં મૂકી, પાણીની ગરમીથી મીણને ધીંગળાવવું. પછી તેને ઠરવા દેઈ એક વાસણમાં

ભરી મુકવું એની પટ્ટી, ગડગુમડ, જખમ, આંદો, સડો તથા ફેલાતા ઉપર માર્યાથી તે રૂઝી મટી જાય છે.

૬૮ વીજી જાતનો મલમ.

પીળી ખેરંજી જેને રાજન કહે છે તે ૧ શેર, તથા પીળું કાચું મીણુ ૧ શેર, અને તેલ ૧ શેર લેવું. પ્રથમ મીણુ તથા ખેરંજીને એક વાસણમાં નાંખી ધીમા દેવતાના અંગારા ઉપર મુકી હલાવ્યા કરવું. જ્યારે એક ખીજ સાથે મળી એક રસ થઈ જાય ત્યારે પેંદુ તેલ તે ઉપર રેડીને હલાવી પુરત તેને હુગડાથી ગાળી લેઈને એક વાસણમાં ભરી મુકવું. કદાપિ મલમ કઠણુ કરેલા હોય તો તેલ થોડું નાંખવું. પાકું કે બદ થવા માંડે કે એ મલમની પટ્ટી બનાવી તે ઉપર મારે તો તે આ-ભરને પીંગળાની ખેસારી દે છે.

૬૯ ત્રીજી જાતનો મલમ બનાવવાની રીત.

સિંદૂર તોલા ૩, ગેર તોલા ૧, મુરદાસીંગ તો-લા ૧, મારથુથ તોલા ૧ અને મીણુ તોલા ૧ લેવું. પ્રથમ તલનું તેલ લેઈ તેમાં મીણુ નાંખી ગરમ કરી પા-તળું થાય, એટલે સિંદૂર નાંખવો, અને ધીમા તાપથી ઉભરે આવવા દેવો. તે તર આવી ચિકણું થાય એટલે બાકીનાં આસડો તેમાં નાંખી એક વાસણમાં ભરી રા-રાખવું. પછી તેની પટ્ટી મારી હોય તો ગમે તેવું ગડ ગુમડ, બદ, પાકું અને જખમ હોય તે મટે.

૭૦ પોલટીસ કરવાની રીત.

જ્યારે વેદો પોલટીસ બાંધવાનું કરમાવે છે ત્યારે કેટલાક લોકો, પોલટીસ કેમ કરવું એ વિશે વેદને પૂછે છે. માટે આ ડેકાણે તે કરવાની રીત લખી છે.

પોલઠીસ બાંધવાની મુજ મતલબ સુજેલા ભાગને ગરમી આપવા, પકવવા અને ચામડી નરમ રાખવા તથા દરદને એસારી દેવાની છે અને તે દર બધે ત્રણ ત્રણ કલાકે બદલી કરી બનાવી બાંધવી. તે એવડી મોટી કરી બાંધવી કે સોજે આવેલા ભાગની આસપાસની થોડી સારી જગા પણ ઢંકાય. જોવા કોણે પાક્યો અને કર્યો કે, પાછલા મોઢાથી સેજ મોટી પોલઠીસ લગાડવી.

૧ ઘઉંના અથવા ચણાના આઠાનું પોલઠીસ—આઠા થોડા પાણી સાથે મેળવીને ગરમ કરવો અને કઠણ થવા આવે ત્યારે ઉતારીને લુગડા ઉપર ચોપડી તેપર ત્રીણ લુગડાનું પડ કરી પછી જ્યાં લગાડવાનું હોય ત્યાં લગાડવું. આઠાનું પાણીમાં પોલઠીસ બનાવવાને બદલે દુધમાં બનાવ્યું હોય તો વધારે ફાયદા કારક છે. તે એ રીતે કે, આઠાને થોડા દુધ સાથે સારી પેઠે ગરમ કરવો, અને તે મહિનું દુધ આઠા સાથે મેળવીને માવા જેવું થાય કે તે પોલઠીસ કામમાં લેવું. દુધમાં બનાવેલું પોલઠીસ જલદી સુકાઈ જતું નથી. અને તે ચામડીને તડતડવા દેતું નથી.

કાંદાનું પોલઠીસ—કાંદાનો ગર બાણીને જરા ઘું-ઠીને તેનું પોલઠીસ મારવું, તે ગડગુમડને ઘણી ઝડપથી પકવે છે.

અળશીનું પોલઠીસ—૪ ઐંશ અળશીનો દળેલો આઠા લેઈ તેને ૧૦ ઐંશ બળબળતા પાણી સાથે થોડીવાર ગરમ કરવો, અંદરે પોલઠીસ તૈયાર થશે. આ પોલઠીસને નરમ રાખવા સારૂ તેમાં સાલીડનું તેલ નાંખવામાં આવે છે.

૭૧ શોક કરવાની રીત.

દરદને નરમ પાડવા, સળવળાટ (ખરજ) અને

અંગાણે આંછો કરવા, આંકડાને બેસાડવા, અને ઠંડા અંગને ગરમ કરવા સાર પાણીમાં કપડું બોળીને અથવા કેટલીક વસ્તુઓને ગરમ કરી તેથી શરીરના બાગેને ગરમી આપવામાં આવે છે, તેને આપણે શેક કહીએ છીએ. શેક પાથી તે અરધા કલાક અથવા ધારેલી મતલબ પાર પડે ત્યાં સુધી જાડી રાખવો. શેકના બાગેને ઠંડો પવન લાગવા દેવો નહિ, ને શેક કરી રહ્યા પછી તેને ગરમ લુગડાથી ઢાંકી રાખવો.

ફલાનલનો શેક—એક ફલાનલના કડકાને તપેલી જાડી ખળખળતા પાણીમાં બોળીને તેને ચીપોએથી કાઢી એક જાડા કપડામાં લપેટી પાણી નીચેથી કાઢવું. પછી પેલા ફલાનલના કડકાને પોહોળો કરી જે જગા ઉપર શેક કરવો હોય તે જગાને એથી ઢાંકી નાંખવી. અને તેના ઉપર “આઇલકલાથ” અથવા તે ન મળે તો સુકો ફલાનલનો કડકો ઢાંકવો, કે કપડું જલદીથી ઠંડું પડે નહિ. એ રીતે શેક થાય તેવામાં બીજો ફલાનલનો કડકો ગરમ પાણીમાં નાંખી તપેલી ઢાંકી રાખવી. અને શેકવાળો કડકો ઠંડો પડે પાણીમાંનો ગરમ કડકો કાઢી તેને નીચેથીને તે મુકવો અને એ રીતે વારાફરતી કડકા ગરમ કરીને શેક જાડી રાખવો.

રેતી, યુનું, નળિયું, ઇંટ અને નીમકનો શેક કરવા સાંડું એમાંની જે જે વસ્તુનો શેક કરવો હોય તેને લેઢી ઉપર ગરમ કરવી પછી તેને જાડા લુગડામાં લપેટી તેનો શેક કરવો. ગરમ ભિભટ (રાખ)નો શેક પણ જાડા લુગડામાં લેઈ કરવો.

૭૨ રાઈની પટી (પ્લાસ્ટર) .

રાઈનું પ્લાસ્ટર કરવાની સર્વથી સરસ રીતે એ છે કે ફોલી રાઈને ઠંડા પાણીમાં સારીપેઠે મળવીને નરમ

કરતી. પછી તે છરીથી કાગળના અથવા જાડા લુગડાના કડકા ઉપર લગાડી તેની પટ્ટી બનાવતી. અને તેના ઉપર ત્રીણું લુગડું મેલીને એ પડ ચામડીને લાગે એ રીતે પટ્ટી મુકતી. રાઈ દશથી તે વીશ મિનિટ સુધી રાખતી, જેથી ચામડી લાલ થયે. અને તેમાં આગ બળી દરદ નરમપડયે ગમતી પટ્ટી કાઢી લીધા પછી જરા ગરમ પાણીમાં લુગડું બોળીને લાલ થયેલી જગાને ધોતી.

૭૩ ગંદકીનો સેહેલો ટ્રટકાવ.

અજાણીના ઓરડામાં અગર કોઈ પણ ઓરડામાં જીવ હોય અથવા આવતી હોય ત્યાં, ખુશબોદાર ચીજોને બદલે જે ત્રણ મોઝા કાંદા કાપીને તેઓને એક દોઝીમાં પરીસીને ઓરડામાં ફાંટી મુકવા, તેથી તેઓ સંવર્ણી ખરાબહવા સુધી લેયે, દર છ કલાકે તેઓને બદલવા.

૭૪ આરાસ્ટની કાંજી બનાવવાની રીત.

૧ અમચો આગસ્ટ લેવો અને તેને ૨ અમચા થંડા પાણીમાં સાદી પેટે દોહોવી મેળવવો. પછી તેમાં ઉકાળેલું ગરમ પાણી ફેડવું. અને જ્યાં સુધી તે પાણીનો રંગ સફેદાદમ ઉપરથી બદલાઈને કાચના જેવા નીતરેલાયત્યાં સુધી તેને દોહાવ્યા કરવું ત્યાર પછી મરજી પ્રમાણે દુધ અથવા પાણીને તે મારેડી મીઠાશ નાખવો. એટલે તે આરાસ્ટ બાળકોને પીવા લાયક થયે. જો એ કાંજીમાં પાણીને બદલે દુધ જ નાખ્યું હોય તો, તે વધારે પોષણ કરક ગણાય છે. આજની માણસને માટે પણ ઉપરની જ રીતે કાંજી કરી તેમાં તજ તથા જાયફળ ધણીને મેળવવું, જેથી તે સ્નાયુદાર થાય છે. અને તેમ થયાથી દરદી માણસને પીવાગમે છે. આથી જણાયે કે જેમ આપણા કેટલાક લોકો આરાસ્ટને ચુલા ઉપર જ ઉકાળ્યા કરે છે. તે રીત નકામી છે.

(૬૪)

૭૫ તનદુરસ્તી વધારનાર સોનામુખીનો ગોઠિયો.

મેઢીઆવળ તોલા ૫, સુંક તોલા ૨, લાલ સંચળ તોલા ૨, ઝેળચી તોલા ૧૦, લવિંગ તોલા, ૧૦. આ સધળાંને ખાડી કપડે વતી આળી લીંચુના રસમાં ધુંટી ચણી ખેર નેવડી ગોળી બાંધવી. એનો ખોરાક ૨, ગોળી ખાણું ખાધા પછી મોઢામાં રાખી ચુસવી. એ-
ધા ગુણુ ખાણું જલદીથી હજમ કરે, ભુખ સાગી લ-
ગાડે ઝાડો સાફ લાવે, અજીરણને તોડે. પેટના વા-
યનો નાશ કરે તથા મોઢામાં લેહેજત આપે.

૭૬ પંચસમ ચુર્ણ. શુઠાદિકોપર.

સુંક, હરડે, પિંપર, નિસોતર, સંચળ, એ પાંચ આ સડો સરખે ભાગે લેઈ તેનું ચુર્ણ કરવું તેને પંચસમ ચુર્ણ કહે છે. તેથી ઘણુંકરીને થાળ, પેટ ડુગવાનો, અ-
ગ્નિમાંદ્ર, મૂળ વ્યાધ, આમ વાધુ, એટલા રોગ દુરથાય.

દોહરો.

દેશી વૈદની વાતો, પૂર્ણ થઈ આ ઠામ;

સમરો શ્રીજગદીશને, સફલ થવા સહુ કામ. ૧



